



Klausen | Chiusa
Kastelruth | Castelrotto



2024 / 2025

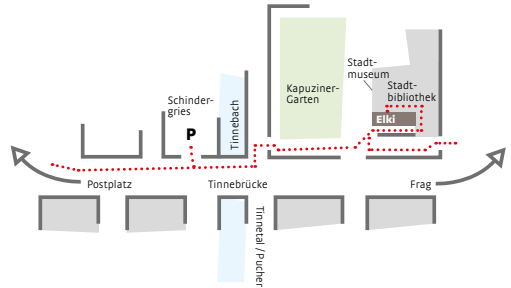
Ihr findet uns Ci trovate

ELKI KLAUSEN/CHIUSA

Frag 1/Via Fraghes 1
39043 Klausen/Chiusa
Tel. +39 371/ 5818520
(erreichbar zu den Öffnungszeiten/
raggiungibile durante gli orari d'apertura)
Tel. +39 377/ 6725700

E-Mail: klausen@elki.bz.it
Pec-Mail Elkiklausen@pec.it

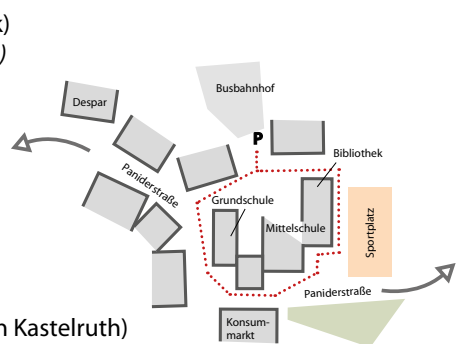
(Kapuziner-Garten, Eingang Richtung Bibliothek)
(Parco dei Cappuccini, ingresso verso la biblioteca)



ELKI KASTELRUTH/CASTELROTTO

Paniderstr. 9/1/Via Panider 9/1
39040 Kastelruth/Castelrotto
Tel. +39 371/ 5813790
E-Mail: klausen@elki.bz.it
Pec-Mail Elkiklausen@pec.it

(in der Hausmeisterwohnung der Mittelschule in Kastelruth)
(nell'appartamento del custode della scuola media di Castelrotto)



Unsere Angebote werden auch im Klausner Bote und anderen Gemeindeblättern, sowie auf Facebook und Instagram bekannt gegeben.

Le date delle nostre attività saranno comunicate anche tramite il „Klausner Bote“ e altri bollettini comunali. Inoltre saranno rese note le attività anche su Facebook ed Instagram.

Das Elki Klausen / Kastelruth ist Mitglied im Netzwerk der Eltern-Kind-Zentren Südtirols (www.Elki.bz.it).

L'Elki di Chiusa / Castelrotto è iscritto alla rete Centri Genitori Bambini Alto Adige.

Inhaltsverzeichnis

Indice

Vorwort Elki Klausen
Prefazione Elki Chiusa 4

Vorwort Elki Kastelruth
Prefazione Elki Castelrotto 6

Informationen Elki Klausen und Kastelruth
Informazioni Elki Chiusa e Castelrotto 9

KLAUSEN/CHIUSA

Verschiedene Angebote/*Offerte diverse* 13

Kurse/*Corsi* 16

Vorträge/*Presentazioni* 30

KASTELRUTH/CASTELROTTO

Verschiedene Angebote/*Offerte diverse* 43

Kurse/*Corsi* 46

Vorträge/*Presentazioni* 55



Elki Klausen/Chiusa

Liebe Mitglieder und Freunde des ELKi!

Am 3. März 1999 eröffnete das Eltern-Kind-Zentrum Klausen auf Initiative von Müttern mit Kleinkindern seine Tore. Die Intention war, einen gemütlichen Treffpunkt für Kinder und Eltern zu errichten. Seither wird das ELKi als Ort der Begegnung aller Sprachen, Kulturen und Bevölkerungsschichten von Eltern, Großeltern und Kleinkindern genutzt. Dem ELKi liegt es sehr am Herzen, die Familien mit vielseitigen Bildungs-, Betreuungs-, Beteiligungs-, Beratungs- und Begleitungsangeboten zu unterstützen. Seit 2014 hat das ELKi mit Kastelruth eine Zweigstelle, die regen Anklang findet.



Das ELKi Klausen mit Kastelruth ist Teil des Netzwerkes der Eltern-Kind-Zentren Südtirols. Im Netzwerk setzt es sich gemeinsam mit den anderen ELKis für die Belange der Familien ein. Heuer feiert das ELKi Klausen das 25-jährige und das ELKi Kastelruth das 10-jährige Bestehen. Unser Bestreben ist es, das ELKi auch in Zukunft als Treffpunkt zu erhalten, in welchem Kinder in einer anregenden



Vorstand/Il consiglio direttivo: Veronika Prader, Theresia Gasser, Rosi Kafmann, Anita Dorfmann, Lia Gasser, Stefanie Senn, Birgit Hofmann, Michaela Delazer und Vera Ellecosta

und von Respekt geprägten Umgebung spielen und erste soziale Kompetenzen entwickeln können. Für die Eltern soll das ElKi weiterhin ein Ort des Austausches und der Entlastung sein. In all den Jahren wurde das ElKi von den Gemeinden Klausen und Kastelruth und von der Raiffeisenkasse Untereisacktal wohlwollend unterstützt. Ihnen gilt ein großer Dank. Auch im Jahr 2024/25 bietet das ElKi ein abwechslungsreiches Programm an. Neben den geschätzten offenen Treffs und den beliebten Spielegruppen werden wiederum vielseitige Kurse angeboten. Ich wünsche dem ElKi Klausen/Kastelruth weiterhin viele wunderbare Begegnungsmomente, die in Erinnerung bleiben.

Die Vorsitzende
Veronika Prader

Start/Inizio 2024/25

Ab Dienstag, 10.09.2024 öffnen wir wieder unsere Spielzimmertore.

Da martedì, 10.09.2024 apriamo di nuovo i nostri centri.

**ÖFFNUNGSZEITEN
ORARI DI APERTURA**

Dienstag bis Donnerstag
Martedì fino giovedì
ore 8.30–11.30 Uhr

Dienstag/Martedì
ore 14.30–17.00 Uhr

Cari soci e amici dell'ElKi!

Il 3 marzo 1999, il Centro genitori-bambini Chiusa ha aperto le sue porte su iniziativa di mamme con bambini piccoli. L'intenzione era quella di fondare un luogo d'incontro accogliente per bambini e genitori. Da allora, l'ElKi è stato utilizzato da genitori, nonni e bambini piccoli come luogo d'incontro per tutte le lingue, culture e classi sociali. Per ElKi è molto importante sostenere le famiglie con un'ampia gamma di servizi educativi, d'assistenza all'infanzia, di partecipazione, di consulenza e di supporto. Dal 2014 l'ElKi ha una sede a Castelrotto molto frequentata. L'ElKi Chiusa-Castelrotto fa parte della rete dei centri genitori-bambini dell'Alto Adige. All'interno della rete, lavora insieme agli altri centri ElKi per promuovere gli interessi delle famiglie. Quest'anno il centro ElKi Chiusa festeggia il suo 25° anniversario e il centro ElKi Castelrotto il suo 10° anniversario. Il nostro obiettivo è quello di mantenere l'ElKi un luogo d'incontro anche per il futuro, in cui i bambini possano giocare e sviluppare le prime abilità sociali in un ambiente stimolante e rispettoso. Per i genitori, l'ElKi deve continuare ad essere un luogo di scambio e di sollievo. Nel corso degli anni, l'ElKi è stato sostenuto favorevolmente dai comuni di Chiusa e Castelrotto e dalla Cassa Raiffeisen Bassa valle Isarco. A loro va un sentito ringraziamento. Anche nel 2024/25 l'ElKi offre un programma vasto e ricco. Oltre ai tanto amati incontri aperti e ai popolari gruppi di gioco, l'ElKi offre un programma molto vario. Auguro all'ElKi Chiusa-Castelrotto molti altri momenti d'incontro meravigliosi.

La presidente
Veronika Prader

Elki Kastelruth/Castelrotto

Das Elki Team Kastelruth darf heuer auf zehn Jahre gemeinsames Wachsen, Lernen und Unterstützen zurückblicken. Wir sind stolz darauf, dass die anfänglich kleine Idee fünf engagierter Mütter, einen Ort der Gemeinschaft zu schaffen, größer werden durfte und nun schon seit einem Jahrzehnt zum konstanten Bestandteil der Dorfgemeinschaft zählt! Es war uns stets ein Anliegen, werdenden Müttern und jungen Familien Möglichkeiten der Begegnung zu schaffen und durch verschiedenste Angebote deren Interessen und Wünsche zu erfüllen. Dieses Ereignis will gefeiert werden. In den folgenden Seiten findet ihr Infos zum „Inser Jubiläums-Herbstfest!“, sowie alle weiteren Details zu Kursen, Vorträgen, Spielgrup-



pen, Bastelangeboten und Vieles mehr. Freut euch mit uns über **10 Jahre Elki Kastelruth** und lasst euch inspirieren von unserem bunten Jahresprogramm 2024/25.

**Auf viele weitere Jahre mit euch!
Wir sehen uns im ElKi.**



Team Kastelruth / Castelrotto:

*Eva Maria Wieser,
Nina Silbernagl,
Andrea Rier,
Sonja Trocker,
Nathalie
Mutschlechner,
Angelika Malleier,
Claudia Lageder,
Katharina Gasser,
Giuditta Perina*

Quest'anno, il team ElKi di Castelrotto può guardare indietro a dieci anni di crescita, apprendimento e sostegno insieme. Siamo orgogliosi che l'idea iniziale di cinque madri impegnate a creare un luogo di comunità, sia cresciuta e ora faccia parte costante della comunità del paese da un decennio! Per noi è sempre stato importante creare occasioni di incontro per le future mamme e le giovani famiglie e soddisfare i loro interessi e desideri attraverso un'ampia gamma di offerte. Questo evento merita di essere celebrato e nelle pagine seguenti troverete informazioni sul „nostro decimo anniversario e festa d'autunno“, oltre a tutti i dettagli su corsi, conferenze, gruppi di gioco, offerte artigianali e molto altro ancora. Unitevi a noi per festeggiare i **10 anni dell'ElKi Castelrotto** e lasciatevi ispirare dal nostro programma annuale per il 2024/25.

**A tanti altri anni insieme a voi!
Ci vediamo all'ElKi.**

Ferien / Ferie

Das Elki bleibt an Feiertagen geschlossen, während der **Weihnachtsferien** vom 23.12.2024 bis 06.01.2025, während der **Osterferien** vom 17.04.2025 bis 22.04.2025, sowie während der **Sommerferien** ab 13.06.2025.

In den **Allerheiligen-Ferien** vom 28.10.2024 bis 03.11.2024, wie in den **Faschingsferien** vom 03.03.2025 bis 09.03.2025 haben wir zu den gewohnten Öffnungszeiten geöffnet.

L'Elki rimarrà chiuso nei giorni festivi e durante le **ferie di Natale** dal 23.12.2024 fino al 06.01.2025, durante le **ferie di Pasqua** dal 17.04.2025 fino al 22.04.2025 e durante le **ferie estive** dal 13.06.2025 in poi. Durante le **vacanze di Ognissanti** dal 28.10.2024 al 03.11.2024 e le **ferie di Carnevale** dal 03.03.2025 al 09.03.2025 l'Elki sarà aperto come abitualmente.

ÖFFNUNGSZEITEN ORARI DI APERTURA

Dienstag und Donnerstag
Martedì e giovedì
ore 8.30–11.30 Uhr

Von Mitte November bis Ende
Februar: auch Dienstagnachmittag
von 14.30 - 17.00 Uhr

Da metà novembre a fine febbraio:
anche martedì pomeriggio
dalle 14.30 alle 17.00





Berufliche Mitarbeiterinnen Personale dipendenti



Evelyn Schenk

Mitarbeiterin im Elki Klausen
Spielgruppenleiterin Krümelkiste und Wichtelgruppe
Dipendente dell'Elki Chiusa
Assistente gruppi di gioco Krümelkiste e Wichtelgruppe



Nathalie Mutschlechner

Mitarbeiterin im Offenen Treff
in Kastelruth
Spielgruppenbetreuerin
Zwergentreff, Rasselbande
und Krümelkiste
Dipendente dell'Elki Castelrotto
Assistente gruppi di gioco
Zwergentreff, Rasselbande e
Krümelkiste



Andrea Dorfmann

Koordinatorin Elki Klausen
und Kastelruth
Coordinatrice Elki Chiusa e
Castelrotto

MITGLIEDSCHAFT

Die Elki Klausen und Kastelruth sind Einrichtungen, die vom Engagement ihrer Mitglieder getragen werden. Die Angebote des Elki werden mit öffentlichen Geldern unterstützt.

Trotzdem ist der Verein auf zusätzliche Beiträge und Spenden angewiesen. Je mehr Menschen sich für das Elki verantwortlich fühlen, desto lebendiger ist es. Wir freuen uns daher über alle, die mit ihrer Mitgliedschaft unsere Ideen, Ziele und Werte unterstützen.

Der Mitgliedsbeitrag im Elki Klausen und Kastelruth beträgt 20 Euro pro Familie und Schuljahr.

Mit eurer Mitgliedschaft unterstützt ihr unsere Angebote und erhaltet als Elki – Mitglied die folgenden Vorteile:

- Kinderbetreuung nach Vereinbarung
- Anmietung der Räumlichkeiten für Kindergeburtsstage oder Ähnliches
- Kursangebote und Veranstaltungen nur für Mitglieder

KURSE

Die Anmeldung zu den verschiedenen Kursen und Vorträgen ist immer erforderlich.

Die Kursbeiträge sind direkt bei Anmeldung oder innerhalb der darauffolgenden Woche zu entrichten. Die Rückerstattung von Kursbeiträgen für nur zum Teil wahrgenommene Kurseinheiten ist nicht möglich. Aus organisatorischen Gründen bzw. bei nicht genügender Teilnehmerzahl können Kurse fallweise auch abgesagt oder verschoben werden.

Die Kursgebühr kann mittels Banküberweisung bezahlt werden (bitte mit Angabe des Kursteilnehmers und Kurses)

DIVENTARE SOCIO

Le attività dell'associazione sono sostenute da enti pubblici. Nonostante ciò dipendiamo comunque da offerte e contributi di altra natura.

La quota associativa è di 20 Euro per famiglia per un intero anno scolastico. Diventando membri supporterete le nostre offerte e otterrete diversi vantaggi, come:

- *Il servizio babysitter su prenotazione*
- *La possibilità di affittare il locale dell'Elki per festeggiare il compleanno dei vostri piccoli.*
- *Vari corsi ed attività per soci.*

CORSI PER SOCI

Le quote di partecipazione sono da saldare direttamente all'iscrizione o entro la settimana successiva. In caso di numerose assenze agli incontri, il costo del corso non potrà essere rimborsato.

Inoltre vogliamo precisare che i corsi potranno eventualmente essere spostati o decadere per motivi organizzativi o per un insufficiente numero di partecipanti.

Le quote di partecipazione possono essere pagate anche tramite bonifico bancario (prego indicare corso e nome del partecipante).

UNSERE BANKDATEN: I NOSTRI DATI BANCARI:

Raiffeisenkasse Untereisacktal/
Filiiale Klausen
Cassa rurale/Filiiale Chiusa
IBAN: IT91V0811358310000303212602
SWIFT-BIC: RZSBIT21313

SICHERHEIT

Wir sind sehr darum bemüht, dass es in unseren Räumlichkeiten möglichst wenige Gefahrenquellen für Babys und Kleinkinder gibt. Trotzdem möchten wir darauf hinweisen, dass in unserem Elki die Eltern, Großeltern oder Begleitpersonen für die Sicherheit ihrer Kinder verantwortlich sind und wir bei Unfällen nicht haften können.

5 PROMILLE ...

für dich kostenlos, für uns eine wertvolle Unterstützung! Deine Steuern für mehr Familienfreundlichkeit. Wie? Trage in die Vorlage für die Zweckbestimmung der 5 Promille im entsprechenden Feld die Steuernummer des Elki Klausen/Kastelruth 94067280217 ein und setze deine Unterschrift darunter. (Wenn du keine Steuererklärung verfasst, kannst du die 5 Promille auch mit dem Mod. CU zuweisen. Fülle dafür die Felder auf der ersten Seite des CU aus und gib eine Kopie bei der Post ab. Es liegen dafür entsprechende Kuverts auf.) Herzlichen Dank für deine wertvolle Unterstützung!

KINDERBETREUUNG

Unsere Elkis bieten euch nach telefonischer Vereinbarung einen Kinderbetreuungsdienst an. Die Kosten betragen 5 Euro/Stunde für 1 Kind. Kinderbetreuung wird nur für Mitglieder angeboten.

SICUREZZA

Ci impegniamo quotidianamente affinché nel nostro Elki non ci siano fonti di pericolo. Tuttavia, vogliamo sottolineare che la responsabilità dei bambini è a carico dei genitori e che l'Elki non si assume nessuna responsabilità per eventuali incidenti.

5x1000 ...

per te senza costi, per noi un importante sostegno! Il vostro contributo è fondamentale per un maggiore supporto alle famiglie. Come? Inserisci nel modulo per la destinazione del 5x1000 o nella rispettiva casella il Codice Fiscale dell'Elki di Chiusa/Castelrotto 94067280217 e apponi la tua firma. Se non compili alcuna dichiarazione del reddito, puoi destinare il 5x1000 tramite il modello CU. Compila allo scopo le caselle in prima pagina del CU e consegna una copia alla Posta. Li troverai anche le apposite buste. Grazie di cuore del tuo prezioso sostegno!

SERVIZIO DI CUSTODIA

I nostri Elki offrono su richiesta telefonica il servizio di sorveglianza dei bambini. Il costo di questo servizio è di 5 Euro/l'ora per 1 bambino. Il servizio di sorveglianza è solo per soci.

DAS ELKI SIND WIR

Willst du mitmachen?

Für unsere Elki Teams suchen wir immer neue MitarbeiterInnen. Die Elkis Klausen und Kastelruth bieten Müttern, Vätern oder Großeltern die Möglichkeit, auch aktiv mitzuarbeiten. Wenn du Freude hast, mit Kindern zu arbeiten, melde dich bei einer unserer Mitarbeiterinnen oder per E-mail: klausen@elki.bz.it.

L'ELKI SIAMO NOI

Vuoi partecipare?

Per i nostri team stiamo cercando nuove collaboratrici. L'Elki Chiusa e Castelrotto offre a madri, padri o nonni l'opportunità di partecipare attivamente. Se vi piace lavorare con i bambini, contattate una delle nostre collaboratrici o scriveteci una E-mail: klausen@elki.bz.it.



Geschenksidee / Idea Regalo

Eine tolle Geschenksidee zur Geburt, Taufe, Vatertag, Muttertag... eine Jahresmitgliedschaft oder ein Wertgutschein für einen Kursbesuch im Elki Klausen/Kastelruth.

Un bel regalo per la nascita, il battesimo, la festa del papà, la festa della mamma ... un abbonamento annuale o un buono per un corso all' Elki di Chiusa/Castelrotto.



Kindergeburtstage Compleanno per bambini

Liebes Mitglied! Feiere deinen Geburtstag im Elki!

Das Elki kann an allen Wochentagen nachmittags nach Vereinbarung gemietet werden. Es stehen alle Spielsachen sowie die Kaffeeküche, Gläser und Geschirr zur Verfügung.

Für nähere Informationen und Anmeldung kommt ihr am besten im Elki direkt vorbei oder schreibt uns an klausen@elki.bz.it.

Kosten: 30 Euro

Cari soci! Festeggiate il vostro compleanno all'Elki!

Il locale dell'Elki può essere affittato ogni pomeriggio su prenotazione. Per ulteriori informazioni venite a trovarci direttamente nel nostro centro genitori o scriveteci al seguente indirizzo: klausen@elki.bz.it.

Costo: 30 Euro

Offener Treff Klausen

Dienstag–Donnerstag von 8.30–11.30 Uhr, Dienstag von 14.30–17.00 Uhr.

Ein Treffpunkt für Eltern und Kinder zum Spielen, Plaudern, Ausruhen, Kaffeetrinken, Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen!

Elki-Abholservice

**vom Kindergarten Klausen
ab Oktober 2024**

Wir begleiten dein Kind vom Kindergarten Klausen ins Elki, wo es nach Herzenslust spielen kann.

Wann? Immer dienstags während dem Offenen Treff von 14.30 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag: 12,50 Euro pro Nachmittag + 20 Euro Mitgliedsbeitrag.

Anmeldung spätestens am Tag vorher im Elki Klausen vor Ort oder unter 371/5818520 (von 8.30 bis 11.30 Uhr).

Voraussetzung um am Angebot teilzunehmen ist, dass das Kind bereits das Elki und seine Mitarbeiterin kennt. Wer das Angebot nutzen möchte, hat im September die Möglichkeit das Elki am Dienstagnachmittag mit dem Kind zusammen zu besuchen.

Gioco libero Chiusa

Il ritrovo di gioco libero va da martedì al giovedì dalle ore 8.30–11.30. Inoltre c'è la possibilità di incontrarsi anche martedì pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 17.00.

Il nostro Elki è un punto d'incontro e di ritrovo per genitori e bambini per giocare, chiacchierare e stringere amicizie nuove.

Servizio dopo scuola d'infanzia

dell'Elki da ottobre 2024

Preleveremo direttamente i vostri bambini dalla scuola d'infanzia di Chiusa e li accompagneremo all'Elki dove potranno giocare e rapportarsi con altri bambini sotto sorveglianza della nostra dipendente.

Quando? Ogni martedì durante l'incontro aperto dalle ore 14.30 alle ore 17.00.

Costi: 12,50 Euro a pomeriggio + 20 Euro di quota associativa.

Prenotazione entro il giorno prima e non oltre all'Elki di Chiusa oppure chiamando il numero 371/5818520 (dalle ore 8.30 alle ore 11.30).

Un requisito basilare per usufruire di quest'offerta è che il bambino conosca già a priori la struttura e i collaboratori. Perciò, nel mese di settembre, è consigliato visitare la struttura insieme ai propri figli, per promuovere un inserimento graduale in quest'ambiente nuovo.

Patronat SBR/ASGB



Das Patronat des ASGB (SBR) berät zu Fragen der sozialen Vor- und Fürsorge. Zu den Hauptaufgaben des Patronats zählen Pensionsangelegenheiten, Unterstützungsmaßnahmen bei Arbeitslosigkeit, Familienförderung und Gesundheitsfürsorge. Bei den Terminvereinbarungen kann unter anderem zu folgenden Leistungen und Erklärungen die Antragstellung abgewickelt und Informationen gegeben werden:

Unterstützende Maßnahmen für Familien:

- Mutterschaften/Elternzeiten
- jegliche Familiengelder
- Rentenmäßige Absicherung für Erziehungszeiten

Unterstützungen bei Invalidität:

- Pflegegeld
- Zivilinvalidität
- Freistellungen laut Gesetz 104/92
- Arbeitsunfähigkeits- und Invalidenrenten
- Rentenmäßige Absicherung für Pflegezeiten

Rentenangelegenheiten:

- Rentenansprüche (vorzeitige- und Altersrenten, Hinterbliebenenrenten, Sozialgelder usw.)
- Überprüfung der Versicherungsposition
- Nachkäufe von Studienzeiten, Wartestände usw.
- Zusammenlegungen

Arbeitslosenunterstützung:

- Arbeitslosengelder NASPI/DISCOLL
- Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft

INAIL:

- Unterstützung bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten

Erklärungen:

- Einheitliche Einkommens und Vermögenserklärung (EEVE)
- Faktor der wirtschaftlichen Lage (FWL)

Patronato dell'ASBG-Previdenza e Assistenza: Il patronato assiste i cittadini per quanto riguarda le pensioni, i contributi previdenziali e le prestazioni sociali:

prestazioni sociali per famiglie

- maternità, congedi parentali
- assegni familiari
- indennità di disoccupazione
- contributi per la pensione
- previdenza regionale integrativa e pacchetto famiglia

prestazioni in caso di invalidità

- assegno invalidità
- invalidità civile: indennità di accompagnamento, L. 104/92
- pensione inabilità

domande di pensione

- di vecchiaia
- di anzianità
- invalidità
- controllo della posizione assicurativa
- riscatto di laurea ordinario e agevolato

indennità di disoccupazione

- domanda di disoccupazione (NASpl/ DISCOLL)
- domanda di disoccupazione agricola

INAIL

- assistenza in caso di infortunio sul lavoro o malattie professionali

dichiarazioni

- DURP
- rilevamento unificato di reddito e patrimonio

Termin: jeden 3. Mittwoch (vormittags) alle 2 Monate:

16.10.2024

Con appuntamento: ogni 3° mercoledì (mattina) ogni 2 mesi::

18.12.2024

Ort/Luogo: Elki Klausen

Anmeldung/Iscrizioni: klausen@elki.bz.it



Kreativangebot im Elki Klausen Attività creative nell'Elki Chiusa

Dienstag, 5. November 2024
martedì, 5 novembre 2024

Laterne basteln
Lavoretto lanterna per la festività di San Martino

Dienstag, 18. März 2025
martedì, 12 marzo 2025

Geschenk für den Vatertag basteln
Lavoretto per la Festa del papà

Dienstag, 15. April 2025
martedì, 15 aprile 2025

Kreativangebot: Osterbastelei
Lavoretto pasquale

Samstag, 10. Mai 2025
sabato, 10 maggio 2025

Geschenk für den Muttertag basteln
Lavoretto per la Festa della mamma

WEITERE ANGEBOTE/ALTRE OFFERTE

Montag, 11.11.2024
lunedì, 11.11.2024

Martinsumzug (ab ca. 16.45 Uhr)
Sfilata di San Martino (verso le ore 16.45)

Ende November 2024
fine di novembre 2024

Adventswerkstatt in der Gärtnerei Fink
Wir basteln Adventskränze und Gestecke
Laboratorio dell'Avvento presso il vivaio Fink
Noi realizziamo corone e composizioni per l'Avvento

Donnerstag, 05.12.2024
giovedì, 05.12.2024

Nikolausfeier (Vormittag)
Festa di San Nicolò (mattina)

Dienstag, 04.03.2025
martedì, 04.03.2025

Faschingsfeier
Festa di Carnevale

Frühjahr 2025 / Primavera 2025
Termin wird noch bekanntgegeben
data precisa verrà resa nota il flyer

Wir binden gemeinsam einen Palmbesen
Insieme prepareremo il tradizionale „Palmbesen“



Tatüü Tata - Die Feuerwehr ist da!

**Was tut ein Feuerwehrmann?
Was befindet sich alles in der
Feuerwehrhalle hinter diesen großen
verschlossenen Türen?**

Komm und schau es dir an. Die Feuerwehr Klausen öffnet die Tore und du kannst in Begleitung von deinem Papi/ Opi das Gerätehaus und die großen Feuerwehrautos bestaunen. Du wirst von den Feuerwehrmännern zwischen Schlauch und Blaulicht geführt.

Also Wasser Marsch! Die Feuerwehr Klausen freut sich auf deinen Besuch!

Termin: Herbst 2024
(genauer Tag wird mittels Flyer bekanntgegeben)

Ort: Feuerwehrhalle Klausen

Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Tatüü tata - pompieri in azione!

**Ma i pompieri, cosa fanno?
Cosa si nasconde dietro le grandi
porte della caserma?**

Vieni a guardare di persona, accompagnato da papà o nonno, cosa i nostri pompieri del comune di Chiusa fanno in caserma. Potrai dare un'occhiata ai macchinari, all'autopompa e certamente anche alla lunga autoscala. I pompieri ti accompagneranno per una mattinata dedicata a sirene e lampeggianti.

I pompieri volontari di Chiusa ti aspettano!!!

Quando? Autunno 2024 (la data precisa verrà resa nota per flyer)

Dove? Caserma dei vigili del fuoco

Costo? Offerta libera

Iscrizioni: klausen@elki.bz.it

Erste Hilfe Vortrag für Säugling und Kind

Das ELKI organisiert einen Informationsabend über Erste Hilfe Maßnahmen bei Säugling und Kind.

Dieser Infoabend ist auf jene Personen zugeschnitten, die regelmäßig im Umgang mit Kindern sind, also Eltern, Großeltern, LehrerInnen und KindergärtnerInnen. Aber eigentlich sollten sich alle Personen diese Kenntnisse über Kindernotfälle aneignen.

Die Themen dieser Informationsveranstaltung sind: Überprüfung der Vitalfunktionen und die Herz- Lungen- Wiederbelebung bei Säugling und Kind, die Entfernung von Fremdkörpern und häufige Notfälle in der Pädiatrie. Auch Primärmaßnahmen bei Vergiftung, Verbrennung und Bienenstich werden angesprochen. Alle sollten zumindest einmal im Leben einen Erste Hilfe Kurs besucht haben. Denn Leben retten zu können gehört zu den wichtigsten Dingen, die alle Personen beherrschen sollten.

Termin: Herbst 2024 (genauer Termin wird mittels Flyer bekanntgegeben)

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Bibliothek Klausen

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Manovre di pronto soccorso pediatrico

L'Elki organizza una serata informativa su manovre di pronto soccorso per neonati e bambini per persone e personale che regolarmente accudisce neonati e bambini piccoli.

Durante la serata saranno trattati vari argomenti:
rianimazione cardiopolmonare nel bambino e nel neonato, l'aspirazione di oggetti e la manovre di soccorso, avvelenamento, puntura d'api/insetti, ustioni ed altro.

Data: *autunno 2024 (data precisa ancora da definire)*

Orario: *ore 19*

Luogo: *Biblioteca Chiusa*

Costo: *10 Euro*

Iscrizione: *klausen@elki.bz.it*

Spielgruppen

Unsere Spielgruppe bietet Kleinkindern die Möglichkeit, erste soziale Erfahrungen außerhalb der Familie (ohne Begleitung eines Elternteils) zu sammeln und kleine Schritte in die Selbstständigkeit zu wagen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spiel mit gleichaltrigen Kindern in einer Kleingruppe. Die Treffen finden wöchentlich statt und werden von Spielgruppenleiterinnen liebevoll begleitet. Zielgruppe sind Kinder ab 18 Monaten.

KRÜMELKISTE

Start erstes Halbjahr: Mo, 09.09.2024

Start zweites Halbjahr: Mo, 13.01.2025

WICHTELGRUPPE

Start erstes Halbjahr: Fr, 13.09.2024

Start zweites Halbjahr: Fr, 10.01.2025

Uhrzeit: 9.00 - 11.30 Uhr

Ort: Elki Klausen

Spielgruppenleiterin: Evelyn Schenk, Nathalie Mutschlechner und Margit Fill

Kosten erstes Halbjahr:

117 Euro, 13 Einheiten zu 2,5 Stunden

+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Kosten zweites Halbjahr:

162 Euro, 18 Einheiten zu 2,5 Stunden

+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Gruppi di gioco per bambini

Il nostro gruppo di gioco offre ai più piccoli la possibilità di fare le prime esperienze sociali e di intraprendere piccoli passi verso l'autonomia al di fuori dell'ambito familiare (senza accompagnamento di un genitore). L'obiettivo centrale dell'incontro è promuovere il gioco in piccoli gruppi con i coetanei. Gli incontri sono settimanali e i bambini verranno accompagnati da assistenti qualificate. Le attività del gruppo di gioco verranno svolte in lingua tedesca. Età: bambini dai 18 mesi

KRÜMELKISTE

Inizio primo semestre:

lunedì, 09.09.2024

Inizio secondo semestre:

lunedì, 13.01.2025

WICHTELGRUPPE

Inizio primo semestre:

venerdì, 13.09.2024

Inizio secondo semestre:

venerdì, 10.01.2025

Orario: dalle ore 9.00 alle ore 11.30

Luogo: Elki Chiusa

Assistente qualificata: Evelyn Schenk, Nathalie Mutschlechner e Margit Fill

costi primo semestre:

117 Euro, 13 incontri da 2,5 ore

+ 20 Euro di quota associativa

costi secondo semestre:

162 Euro, 18 incontri da 2,5 ore

+ 20 Euro di quota associativa

Iscrizione: klausen@elki.bz.it





Eltern-Kind- Musizieren

Das Eltern-Kind-Musizieren ist ein musikpädagogisches Konzept, das Eltern mit Kindern ab Säuglingsalter zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch Lieder, Spiele, Kniereiter, Tänze und Fingerspiele entwickeln die Kinder mit Spaß und ohne Leistungsdruck ein Bewusstsein für ihre Stimme und ihren Körper. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge.

Start 1: Dienstag, 01.10.2024 (8 Einheiten)
Kosten: 60 Euro + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Start 2: Dienstag, 28.01.2025 (8 Einheiten)
Kosten: 60 Euro + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Start 3: Dienstag, 29.04.2025 (6 Einheiten)
Kosten: 45 Euro + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Altersgruppen:

6–17 Monate um 9.00 Uhr zu 45 Minuten
18–36 Monate um 10.00 Uhr zu 45 Minuten

Ort: Musikschule Klausen (Bergamt)

Referentin: Sonya Profanter

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Cantiamo insieme

Cantare e suonare insieme crea allegria e senso di comunità. Ci divertiremo a sperimentare diversi strumenti, creare canti e musiche, danzare, etc.

Il corso è tenuto in lingua tedesca.

Corso1: martedì, 01.10.2024

Costi: 60 Euro per 8 incontri + 20 Euro quota associativa

Corso2: martedì, 28.01.2025

Costi: 60 Euro per 8 incontri + 20 Euro quota associativa

Corso3: martedì, 29.04.2025

Costi: 45 Euro per 6 incontri + 20 Euro quota associativa

Età:

6–17 mesi alle ore 9.00 da 45 minuti

18–36 mesi alle ore 10.00 da 45 minuti

Dove: scuola musica di Chiusa

Relatrice: Sonya Profanter

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Kindertanz + Preballett + Choreodance

KINDERTANZ

Die Kinder werden durch Tanzgeschichten zu Bewegungskreativität ermutigt und erlernen gleichzeitig Grundbewegungen des Balletts.

Spielerisch wird Gleichgewicht, Rhythmus und gute Körperhaltung gefördert.

Uhrzeiten:

14.00 - 15.00 Uhr für Kindergartenkinder

KINDERTANZ/PREBALLETT

Die Grundbewegungen des Balletts werden gefestigt und ausgebaut. Anhand von einfachen Schrittabfolgen werden kleine Tanzchoreographien erlernt. Durch Improvisationstänze wird die kreative Körperbewegung weiterentwickelt. Das Tanzen fördert Koordination, Balance, Rhythmus und eine gute Körperhaltung.

Uhrzeiten:

15.15 - 16.15 Uhr für Kinder ab 6 Jahren

CHOREODANCE

Wir tauchen in Tänze aller Welt ein um damit Inspirationen für eigene Tanzchoreographien zu unserer Lieblingsmusik zu finden.

Uhrzeiten:

16.30 - 17.30 Uhr für Kinder ab 9 Jahren



Start 1:

Freitag, 20.09.2024 Kosten: 75 Euro für 10 Einheiten + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Start 2:

Freitag, 04.04.2025 Kosten: 45 Euro für 6 Einheiten + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Ort: Bewegungsraum
Kindergarten Klausen

Referentin:

Gabriella Ploner, Tanzpädagogin

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Ballo per bambini + Preballett + Choreodance

BALLO PER BAMBINI

Attraverso passi di danza i bambini vengono incoraggiati a muoversi e alla stesso tempo imparano i movimenti base della danza classica. In modo giocoso vengono stimolati l'equilibrio, il ritmo e la postura.

Orari: dalle ore 14.00 alle ore 15.00 per bambini dell' asilo

BALLO PER BAMBINI/PREBALLETT

I movimenti base della danza classica vengono consolidati e migliorati. Unendo alcune sequenze di passi si imparano piccole coreografie. Il movimento corporeo si sviluppa ulteriormente attraverso balli improvvisati. La danza stimola la coordinazione, l'equilibrio, il ritmo e una buona postura.

Orari: dalle ore 15.15 alle ore 16.15 per bambini da 6 anni

CHOREODANCE

Ci immergiamo nelle danze di tutto il mondo per trovare l'ispirazione per le nostre coreografie sulla nostra musica preferita.

Orari: dalle ore 16.30 alle ore 17.30 per bambini da 9 anni

Corso1: venerdì, 20.09.2024 Costi: 75 Euro per 10 incontri + 20 Euro quota associativa

Corso2: venerdì, 04.04.2025 Costi: 45 Euro per 6 incontri + 20 Euro quota associativa

Luogo: Palestra dell'asilo di Chiusa

Relatrice: Gabriella Ploner, pedagoga di danza

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Prävention zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

für Kindergartenkinder von 4-5 Jahre

In diesem Kurs wird den Kindern folgendes vermittelt:

- Prävention zur Selbstverteidigung und Bewegung
- Selbstbehauptung & Mut mit Finja (Handpuppe)
- Wohin mit meiner Wut & richtig streiten
- Ich geh´ doch nicht mit jedem mit & der richtige Umgang mit fremden Personen
- Freundschaft, Benehmen und Vertrauen mit Gerrit (Handpuppe)

Start: Freitag, 13.09.2024

Altersgruppe: 4 - 5 Jahre

Gruppe 1: 15.00 – 16.00 Uhr

Gruppe 2: 16.15 – 17.15 Uhr

Ort: Bewegungsraum Wegmacherhaus, Marktplatz 1 in Klausen

Referentin: Anita Pfatner / Protactics Italy Mitarbeiterin für Integration, Gewaltpräventions- & Selbstbehauptungstrainerin, Safer-Internet-Botschafterin und Autorin

Kosten: 40 Euro für 4 Einheiten + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Prevenzione, autodifesa e autoaffermazione

per bambini della scuola dell'infanzia da 4 a 5 anni

In questo corso i bambini impareranno:

- *Prevenzione e difesa personale e attività motoria*
- *Autoaffermazione e coraggio con Finja (burattino)*
- *Che cosa faccio con la mia rabbia e come affronto un litigio.*
- *Come spiegare ai bambini che non devono fidarsi degli estranei e come reagire in situazioni "strane"*
- *Amicizia, educazione e fiducia con Gerrit (burattino)*

Inizio: venerdì, 13.09.2024

Gruppo 1: dalle ore 15.00 alle ore 16.00

Gruppo 2: dalle ore 16.15 alle ore 17.15

Luogo: Wegmacherhaus di Chiusa

Relatrice: Anita Pfatner / Protactics Italy Operatrice dell'integrazione, formatrice per la prevenzione della violenza e l'assertività, ambasciatrice di Safer Internet e autrice.

Costo: 40 Euro per 4 lezioni + 20 Euro di quota associativa

iscrizione: klausen@elki.bz.it





Selbst-Verteidigung für Kinder

In diesem Kurs wird den Kindern folgendes vermittelt:

- Kopf hoch und Grenzen setzen
- Geh niemals mit Fremden mit
- Wohin mit meiner Wut?
- Kindgerechte Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Spiel und Spaß.. uvm.
- Parkour Schnelligkeit

Start: Montag, 02.12.2024

Uhrzeit:

15.00 – 16.30 Uhr / Kinder 6 - 8 Jahre
16.30 – 18.00 Uhr / Kinder 9 - 12 Jahre

Ort: Bewegungsraum Wegmacherhaus, Marktplatz 1 in Klausen

Referent:

Michael Pfattner / Protactics Italy

Kosten:

45 Euro für 4 Einheiten
+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Corso di autodifesa per bambini

Questo corso offre ai bambini:

- *Incoraggiamento ad affermare la propria volontà e a stabilire limiti;*
- *Insegnare a non andare con persone sconosciute;*
- *Come gestire la rabbia;*
- *Autodifesa a misura di bambino, gioco e divertimento;*
- *Parkour*

Inizio: lunedì, 02.12.2024

Orario:

dalle ore 15.00 alle ore 16.30
per bambini dai 6-8 anni
dalle ore 16.30 alle ore 18.00
per bambini dai 9-12 anni

Luogo: Wegmacherhaus di Chiusa

Relatore: Michael Pfattner / Protactics Italy

Costi: 45 Euro per 4 incontri + 20 Euro quota associativa

iscrizione: klausen@elki.bz.it



Kunstwerkstatt für Kinder

In der Kunstwerkstatt werden wir mit verschiedenen Farben und Materialien experimentieren und werkeln. Wir werden drucken, malen, bauen – einfach richtig kreativ sein. Die Fantasie, das Geschick und die räumliche Vorstellung werden dabei angeregt und die kindliche Konzentration wird auf spielerische Art gefördert. Am Ende der Kursfolge werden wir die entstandenen Kunstwerke in einer Ausstellung präsentieren. Du hast Lust bekommen, dabei zu sein? Dann mach doch mit! Alle Materialien werden von uns bereitgestellt.

Mitzubringen: Schürze oder altes Leibchen, viele Ideen und gute Laune!

Start: Montag, 10.03.2025 (5 Einheiten)

Alter: 5 – 8 Jahre

Uhrzeit: 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Klausen, im Wegmacherhaus, Marktplatz, 3.Stock (AVS Lokal)

Referentin: Tamara Rabensteiner

Kosten: 45 Euro inkl. Material + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Laboratorio artistico per bambini

Nel laboratorio artistico avremo occasione di sperimentare e manipolare con diversi materiali, creando prodotti usando la propria fantasia e creatività con il fine di rafforzare la concentrazione e la percezione visiva e spaziale del bambino. A fine corso presenteremo i lavori in una piccola esposizione.

Se hai voglia di partecipare, allora forza iscriviti al laboratorio artistico!

Tutti i materiali saranno forniti dall'organizzatore.

Da portare: un grembiule o una maglietta, tante idee e buon umore!

Corso: lunedì, 10.03.2025 (5 unità)

Età: dai 5 ai 8 anni

Ora: dalle ore 15.30 alle ore 17.00

Luogo: Wegmacherhaus, Piazza Mercato, 3° piano (AVS)

Relatrice: Tamara Rabensteiner

Costo: 45 Euro materiale incluso

+ 20 Euro quota associativa

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Kinderturnen mit Barbara

Es erwartet euch eine Mischung aus Bewegung, Musik, Tanz, Yoga, kleinen Abenteuerspielen & Bewegungslandschaften zu verschiedenen Themen, sowie Entspannungsübungen und ganz viel Raum für Energie & Spaß.

Alter: 3 - 6 Jahre

Ort: Turnhalle in Klausen (genaueres wird mittels Flyer bekanntgegeben)

Start: Montag, 13.01.2025

Uhrzeit: 15.10 - 16.00 Uhr

Referentin: Barbara Trenker

Kosten: 50 Euro für 6 Einheiten
+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Ginnastica per bambini con Barbara

Vi aspetta un mix di movimento, musica, danza, yoga, piccoli giochi d'avventura e paesaggi di movimento su vari temi, oltre a esercizi di rilassamento e tanto spazio per l'energia e il divertimento.

Età: bambini da 3-6 anni

Luogo: palestra a Chiusa (il luogo preciso verrà resa nota per flyer)

Corso: lunedì, 13.01.2025

orario: dalle ore 15.10 alle ore 16.00

Relatrice: Barbara Trenker

Costi: 50 Euro, 6 unità + 20 Euro di quota associativa

Iscrizioni: klausen@elki.bz.it



Mamafit mit Petra

Gezieltes Ganzkörpertraining für Mamis mit oder ohne Babys zur Straffung, Kräftigung und Mobilisation des weiblichen Körpers.

Start: Donnerstag, 12.09.2024

(6 Einheiten)

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt vor dem Eislaufplatz in Klausen

Referentin: Petra Unterfrauner – Krankenpflegerin, Personaltrainerin, Pilatestrainerin und Fitnesstrainerin für Cardiofitness, Gymnastic und Aerobic

Kosten: 60 Euro

+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Mamma in forma con Petra

Allenamento mirato per tutto il corpo per mamme con o senza bambini per tonificare, rafforzare e mobilitare il corpo femminile.

Inizio: giovedì, 12.09.2024 (6 lezioni)

Orario: dalle ore 10.00 alle ore 11.00

Luogo: pista di pattinaggio sul ghiaccio a Chiusa, vicino alla centrale del teleriscaldamento.

Referente: Petra Unterfrauner

Costo: 60 Euro + 20 Euro di quota associativa

Iscrizioni: klausen@elki.bz.it



.....
N.B. Unsere Kurse und Vorträge
finden in deutscher Sprache statt.

N.B. Le nostre offerte vengono
svolte in lingua tedesca.
.....



Pilates mit Vroni

Das Pilatestraining, erfunden von Joseph Pilates, ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem es darum geht, die tiefliegenden kleinen Muskelgruppen zu trainieren und vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken.

Ziel des Pilatestrainings ist eine korrekte und gesunde Körperhaltung und eine grazile Muskulatur.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung.

Start: Montag, 09.09.2024 (8 Einheiten)

Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Räumlichkeiten in Klausen

Referentin: Vroni Fink

Kosten: 70 Euro

+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Pilates con Vroni

L'allenamento Pilates, inventato da Joseph Pilates, è un allenamento olistico del corpo che si concentra sull'allenamento dei piccoli gruppi muscolari profondi e sul rinforzo dei muscoli addominali e dorsali in particolare. L'obiettivo dell'allenamento Pilates è quello di ottenere una postura corretta e sana e una muscolatura tonica.

L'allenamento comprende esercizi di forza, stretching e respirazione consapevole.

Inizio: lunedì, 09.09.2024 (8 lezioni)

Orario: dalle ore 19.30 alle ore 20.30

Luogo: Chiusa

Referente: Vroni Fink

Costo: 70 Euro + 20 Euro di quota associativa

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Yoga für dein Kraft- und Energiezentrum

Beckenboden und innere Mitte

Der Beckenboden hat Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Sex, Gefühlsleben und Ausstrahlung. Häufig wird er aber vernachlässigt. Werde wieder Herrin über deinen Körper. Wir aktivieren und entspannen unseren Beckenboden mit einfachen, bewusst ausgeführten Übungen für ein rundum entspanntes Wohlbefinden. Mit einem gezielten Bauchmuskeltraining (auch in der Schwangerschaft) trittst Du gleich mehreren Beschwerden auf einmal entgegen. So kannst Du Rückenschmerzen vorbeugen, indem Du die seitlichen Bauchmuskeln stärkst. Sei dabei, nimm dir die Zeit für dich und komm zum Yoga.

Für alle, die ihre Aufmerksamkeit auf die Macht der Körpermitte richten möchten, auch für Schwangere und Neu-Mamis geeignet.

Start: Dienstag, 17.09.2024

Uhrzeit: 18.15 – 19.15 Uhr

Ort: Bewegungsraum Wegmacherhaus, Marktplatz 1 in Klausen

Referentin: Carmen Augschöll, Südtiroler Yogalehrerin

Kosten: 134 Euro für 10 Einheiten + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Yoga per la forza e il centro energetico:

pavimento pelvico e centro interno

Il pavimento pelvico influisce sulla postura, sul benessere, sul sesso, sulla vita emotiva e sul carisma. Tuttavia, spesso viene trascurato. Tornate a essere padroni del vostro corpo. Attiviamo e rilassiamo il pavimento pelvico con semplici esercizi eseguiti consapevolmente, per un senso di benessere rilassato a tutto tondo. Con un allenamento mirato dei muscoli addominali (anche durante la gravidanza), è possibile combattere diversi disturbi contemporaneamente. È possibile prevenire il mal di schiena rafforzando i muscoli addominali laterali.

Partecipate, prendetevi del tempo per voi stesse e venite a fare yoga.

Per tutti coloro che vogliono concentrare la propria attenzione sulla forza del centro del corpo, adatto anche alle donne in gravidanza e alle neo-mamme.

Inizio: martedì, 17.09.2024

Orario: dalle ore 18.15 alle ore 19.15

Luogo: Wegmacherhaus di Chiusa

Relatrice: Carmen Augschöll, insegnante di Yoga

Costi: 134 Euro per dieci incontri + 20 Euro quota associativa

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Wohlfühlkurs für Schwangere

Zeit im Frauenkreis genießen

Deine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit. Zwischen Vorbereitungen und körperlichen Veränderungen, darf es einen Platz ganz für dich geben. Im Kreis mit anderen schwangeren Frauen genießt du Entspannungsübungen, einen Austausch untereinander und mit der Hebamme, mentale Stärkung bis hin zu einer wohligen Reise zu deinem Kind.

Freue dich auf vier gemeinsame Abende.

Start: Mittwoch, 30.04.2025

Uhrzeit: 17.30 – 18.45 Uhr

Ort: Elki Klausen

Referentin: Hanna Pliger, Hebamme und Stillberaterin IBCLC

Kosten: 40 Euro für 4 Einheiten + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Sentirsi bene durante la gravidanza

Incontro con altre donne in dolce attesa

La gravidanza è un periodo molto speciale, è un periodo di cambiamenti. Sia il corpo che la psiche si stanno preparando per il grande evento: la nascita del proprio bambino.

L'Elki organizza assieme all'ostetrica Hanna Pliger, quattro incontri serali. In gruppo Hanna insegnerà varie tecniche di rilassamento e preparerà la partecipante mentalmente ad affrontare questo periodo speciale.

Inizio: mercoledì, 30.04.2025

Orario: dalle ore 17.30 alle ore 18.45

Referente: Hanna Pliger, ostetrica e consulente per l'allattamento IBCLC.

Costi: 40 Euro per quattro incontri + 20 Euro di quota associativa.

Iscrizioni: klausen@elki.bz.it



Workshop

Salben einfach und natürlich herstellen

Salben fangen die Heilkraft der Kräuter ein und sind besonders für uns Menschen eine wahre Wohltat für die Haut. Bei leichten Verletzungen, zur Wund-Nachbehandlung, bei Erkältungen, Husten, Verspannungen uvm. unterstützen Salben die natürliche Hautgesundheit. In diesem Workshop lernst du verschiedene Basisöle kennen, Kräuterwirkstoffe, Konsistenzgeber und wichtige Infos zur Herstellung von Salben. Aus wild gesammeltem Pflanzenmaterial bereiten wir eine wärmende und reizlindernde Salbe für den Winter zu, sowie eine Universalsalbe zur Schönheitspflege, welche jede/r mit nach Hause nehmen kann. Natürliche Wirkstoffe fördern das Gleichgewicht der Haut, regen auf sanfte Weise die Zellerneuerung an und fördern die Heilung. Die Teilnehmer erhalten 2 Salben und ein Rezeptheft.

Termin: Samstag, 26.10.2024

Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Elki Klausen

Referentin: Christiane Gruber, Gesundheitsberaterin, Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik Pädagogin und Store Manager Kauri Brixen – Sustainable Lifestyle

Kosten: 35 Euro inkl. Material

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Workshop

Preparare unguenti in modo semplice e naturale

Gli unguenti catturano il potere curativo delle erbe e sono un vero e proprio toccasana per la pelle, soprattutto per noi esseri umani. Per le piccole ferite, il trattamento delle ferite, il raffreddore, la tosse, la tensione e molto altro ancora, gli unguenti favoriscono la salute naturale della pelle. In questo laboratorio imparerete a conoscere i diversi oli di base, gli ingredienti vegetali, gli agenti di consistenza e importanti informazioni sulla preparazione degli unguenti. Utilizzeremo materiale vegetale raccolto in natura per preparare un unguento riscaldante e lenitivo per l'inverno, nonché un unguento universale per la cura della bellezza che ognuno potrà portare a casa. I principi attivi naturali favoriscono l'equilibrio della pelle, stimolano delicatamente il rinnovamento cellulare e promuovono la guarigione. I partecipanti ricevono 2 unguenti e un libretto di ricette.

Quando: sabato, 26.10.2024

Orario: dalle ore 14.00 alle ore 17.00

Dove: Elki di Chiusa

Relatrice: Christiane Gruber Gesundheitsberaterin, Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik Pädagogin & Store Manager Kauri Brixen – Sustainable Lifestyle

Costi: 35 Euro incl. materiale

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Hinweise zur Datenverarbeitung Informationspflichten, gemäß Art. 13 und 14 DSGVO 679/2016

1. Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen sowie des betrieblichen Datenschutzbeauftragten

Dateninhaber ELTERN KIND ZENTRUM Klausen VFG, FAAQ 1, I-39043
KLAUSEN, Italien
Email Klausen@elkibz.it
+39 – 377/6725700

2. Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten sowie Art und Zweck und deren Verwendung

Folgende personenbezogenen Daten werden verarbeitet:

- Vor- und Nachname der Eltern/Erziehungsberechtigten
 - Wohnort/Adresse
 - Geburtsdatum und Geburtsort
 - Vor- und Nachname der Kinder/Familienmitglieder
 - Geburtsdatum der Kinder/Familienmitglieder
 - E-Mail-Adresse und Telefonnummer
- Die Erhebung dieser Daten erfolgt zu folgenden Zwecken:
- Führen der Mitgliederlisten
 - Information über Angebote und Aktivitäten per Post, E-Mail, sms, WhatsApp, Messenger und Telefon
 - Erstellen von Teilnehmerlisten für Kurse und Spielgruppen
 - Planung und Durchführung der Veranstaltungen
 - Erbringung der von ihnen in Anspruch genommenen Dienstleistungen

Planung und Durchführung ihrer freiwilligen Mitarbeit

Die von uns erhobenen personenbezogenen Daten werden bis zum Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungspflicht gespeichert und danach gelöscht, es sei denn, dass wir nach Artikel 6 Abs. 1 lit. c DSGVO aufgrund von steuer- und handelsrechtlichen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten zu einer längeren Speicherung verpflichtet sind oder Sie in eine darüberhinausgehende Speicherung nach Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO eingewilligt haben.

3. Weitergabe von Daten an Dritte

Eine Übermittlung der Daten erfolgt nur aufgrund der Erfüllung gesetzlicher (Art. 6, Abs. 1, lit. c) oder vertraglicher (Art. 6, Abs. 1, lit. b) Verpflichtungen. Dazu gehört die Übermittlung Ihrer Daten an haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Referentinnen. Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den oben aufgeführten Zwecken findet nicht statt.

4. Betroffenenrechte Sie haben das Recht:

• gemäß Art. 7 Abs. 3 DSGVO Ihre einmal erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber uns zu widerrufen. Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruht, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen.

• gemäß Art. 15 DSGVO Auskunft über Ihre von uns verarbeiteten personenbezogenen

Informativa sul trattamento dei dati Ai sensi degli artt. 13 e 14 GDPR 679/2016

1. Nome e recapito del titolare del trattamento e del responsabile della protezione dei dati

Titolare ELTERN KIND ZENTRUM Chiesa APS, Via Frag 1, I-39043
Chiusa, ITALIA
Email Klausen@elkibz.it
Telefono +39 – 377/6725700

2. Raccolta e conservazione dei dati personali, nonché tipo e finalità del loro trattamento

Le seguenti dati personali sono trattati:

- nome e cognome e genitori
- indirizzo di residenza
- luogo e data di nascita
- nome e cognome bambini/atri familiari
- data di nascita bambini/atri familiari
- indirizzo email e recapito telefonico

Il trattamento dei dati avviene per le seguenti finalità:

- gestione della lista membri
- informazione su attività e offerta via posta, e-Mail, sms, WhatsApp, Messenger e telefono
- liste di partecipazione per corsi e gruppi gioco
- espletamento della nostra attività
- prestazione dei servizi da lei richiesti
- gestione e coordinamento del suo lavoro volontario

I Suoi dati personali vengono memorizzati fino alla scadenza del termine legittimi di conservazione e sono successivamente cancellati, a meno che, a norma dell'art. 6 c GDPR, il diritto tributario non preveda termini di conservazione più lunghi oppure Lei ci acconsenta una conservazione aggiuntiva ai sensi dell'art. 6 c. 1 let. a GDPR.

3. Trasmissione a terzi

Il trasferimento dei dati avviene solo per adempiere a un obbligo legale (art. 6 c. 1 let. c) o contrattuali (art. 6 c. 1 let. b). È compresa la trasmissione dei dati ai collaboratori volontari e dipendenti e incaricati gestione corsi. I Suoi dati personali non saranno trasmessi a terzi per scopi diversi da quelli sopra elencati.

4. Diritti degli Interessati

• Ai sensi dell'art. 7 c. 3 GDPR Lei ha diritto di revocare in ogni momento il Suo consenso al trattamento dei Suoi dati. Di conseguenza a partire dal momento della revoca, non possiamo più trattare i Suoi dati.

• Ai sensi dell'art. 15 GDPR Lei ha il diritto di ottenere la conferma che sia o meno in corso



Klausur I Chiusa
Comitato di Cultura

Mitgliedsaufnahme ins ELTERN KIND ZENTRUM Klausen/Kastelruth Domanda d'iscrizione socio all'ELTERN KIND ZENTRUM Chiusa/Castelrotto

Mitgliedsbeitrag € 20,00

Quota associativa € 20,00

einzuzahlen auf unser Konto bei der

Da versare sul nostro conto corrente della

Raiffeisenkasse Untereisacktal Filiale Klausen

Cassa rurale Valle Isarco di sotto, filiale di Chiusa

IBAN IT91V0811358310000303212602

IBAN IT91V0811358310000303212602

Nachname / Cognome _____

Vorname / nome _____

geboren am / data di nascita _____

in / a _____

Straße / via _____

Nr. / no. _____

PLZ / CAP _____

Ort / luogo _____

Tel. _____

Mobiltel. / Cell. _____

E-mail: _____

Kinder: Vor- Nachname / Geb. Datum / **figli:** nome/cognome / data di nascita

1. _____ / /
2. _____ / /
3. _____ / /
4. _____ / /
5. _____ / /

Die Statuten sind im Sitz des Vereins einsehbar. Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren sie diese und auch die Regeln unserer Treffpunkte und des Tauschmarktes.

I soci possono prendere in visione lo statuto presso la sede dell'associazione. Con la firma Lei accetta lo statuto e le regole stabilite per i punti d'incontro e il mercato.

*nur 1 Antrag pro Familie - solo 1 domanda ogni nucleo familiare

Datum/data _____ Unterschrift/firma _____

Eitem Kind Zentrum Klausen VFG

I-39043 KLAUSEN, Frang 1 • I-39043 CHIUSA, via Fragnes 1
Tel. 377 672 57 00 • klausen@eki.bz.it • www.eki.bz.it

Außenstelle Kastelruth: I-39040 KASTELRUTH, Paniderstr. 9 • Filiale Castèrotto: I-39040 CASTELROTTO, via Panider 9

Steuernummer / Cod.Fisc. 9106726017 • Bußenkassenzentrale Unterwoodes / Cassa Raddozion Baza Valfurco (BAV) IP1, V08 1135 8310 0003 0321 -3602

Daten zu verlangen, insbesondere können Sie Auskunft über die Verarbeitungszwecke, die Kategorie der personenbezogenen Daten, die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen Ihre Daten offengelegt wurden oder werden, die geplante Speicherdauer, das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung oder Widerspruch, das Bestehen eines Beschwerderechts, die Herkunft Ihrer Daten, sofern diese nicht bei uns erhoben wurden, sowie über das Bestehen einer automatisierten Entscheidungsfindung einschließlich Profiling und ggf. aussagekräftigen Informationen zu deren Einzelheiten verlangen;

- gemäß Art. 16 DSGVO unverzüglich die Berichtigung unrichtiger oder Vervollständigung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen;
- gemäß Art. 17 DSGVO die Löschung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit nicht die Verarbeitung zur Ausübung des Rechts auf freie Meinungsäußerung und Information, zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, aus Gründen des öffentlichen Interesses oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen erforderlich ist;
- gemäß Art. 18 DSGVO die Einschränkung der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, soweit die Richtigkeit der Daten von Ihnen bestritten wird, die Verarbeitung unrechtmäßig ist, Sie aber deren Löschung ablehnen und Wir die Daten nicht mehr benötigen, Sie jedoch diese zur Abwicklung der Geschäftsbeziehung benötigen oder Sie gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung eingelegt haben;
- gemäß Art. 20 DSGVO Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder die Übermittlung an einen anderen Verantwortlichen zu verlangen und
- gemäß Art. 77 DSGVO sich bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren.

5. Widerspruchsrecht

Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben.

W möchten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen, genügt eine E-Mail an Klausen@elki.bz.it

Gelesen, verstanden und akzeptiert

Datum und Ort

Unterschrift

[Data e luogo]

[firma]

Eltern Kind Zentrum Klausen VFG

139043 KLAUSEN, Frag 1 • 139043 CHIUSA, via Fagnnes 1
Tel 377 672 57 00 • Klausen@elki.bz.it • www.elki.bz.it

Außenstelle Castelruth 139040 KASTELRUTH, Parndorfer 9 • Filiale Castelrotto 139040 CASTELROTTO, via Parndorfer 9

trattamenti di dati personali che Le riguardano. In particolare Lei ha il diritto di sapere le finalità del trattamento, le categorie di dati personali trattati, le categorie di destinatari cui i Suoi dati sono o possono essere comunicati, il termine di conservazione, il diritto di rettifica, di cancellazione, di limitazione del trattamento e revoca, il diritto di proporre reclamo contro il trattamento, la provenienza dei dati, seraccolti presso terzi, nonché sull'assistenza o meno di processi decisionali automatizzati, compreso il profiling e di fornire, se del caso, informazioni dettagliate;

- Ai sensi dell'art. 16 GDPR Lei ha il diritto alla rettifica immediata o al completamento immediato dei dati trattati;
- Ai sensi dell'art. 17 GDPR Lei ha il diritto di richiedere la cancellazione dei dati personali, nei limiti in cui il trattamento non awenga in base al diritto alla libertà di espressione e di informazione, per l'adempimento a obblighi legali, a fini di interessi pubblici nel settore sanitario oppure per l'accertamento, l'esercizio o la difesa di un diritto in sede giudiziaria;
- Ai sensi dell'art. 18 GDPR Lei ha il diritto di limitazione di trattamento, se lei contesta l'esattezza dei dati, se il trattamento è illecito, ma rifiuta di richiedere la loro cancellazione, il trattamento dei dati le serve per adempiere agli obblighi derivanti da un contratto o se ha presentato un reclamo contro il trattamento ai sensi dell'art. 21 GDPR;
- Ai sensi dell'art. 20 GDPR Lei ha il diritto di ricevere in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico i dati personali che Le riguardano e
- Ai sensi dell'art. 77 GDPR Lei ha il diritto di proporre reclamo all'autorità di controllo.

5. Diritto di opposizione

Nei limiti in cui i Suoi dati non sono trattati per il perseguimento di un interesse legittimo ai sensi dell'art. 6 c. 1 let. f GDPR, Lei ha il diritto, ai sensi dell'art. 21 GDPR, di opporsi al trattamento dei Suoi dati personali, indicando i motivi specifici a tal riguardo.

Per esercitare il diritto di opposizione manda un email all'indirizzo Klausen@elki.bz.it.

Letto, compreso e accettato



Workshop

Kindliche Sexualität wohlwollend und sicher begleiten

Workshop für Eltern von Kindern bis zu 7 Jahren und Interessierte.

Körperkontakt, den eigenen Körper und den Körper der anderen entdecken, Berührung, Bedürfnisse nach Nähe und Autonomie, Gefühle erleben und ausdrücken, sich erproben im Rollenspiel, Fragen wie das Baby in den Bauch kommt...gehören zum Alltag von Klein- und Kindergartenkindern. Kindliche Sexualität ist neugierig, entsteht aus dem Moment heraus, orientiert sich an dem, was sich gut anfühlt. Viele Eltern sind verunsichert, wie sie mit Situationen kindlicher Sexualität umgehen und wie sie auf Fragen der Kleinen antworten können.

In diesem Workshop werden wir uns, nach einem Überblick zu den verschie- denen Phasen der psycho-sexuellen Entwicklung im Kleinkind und Kinder- gartenalter, folgenden Fragen widmen:

- Wie können Fragen im Bereich der Sexualität altersgerecht beantwortet werden?
- Wie mit „Doktorspielen“ unter Geschwisterkindern und Freund/innen umgehen?
- Was brauchen Kinder, damit sie ihre eigenen Grenzen wahrnehmen, dafür einstehen und die Grenzen der Anderen respektieren lernen?
- Im letzten Teil des Workshops bekommen aktuelle Fragen zu Situationen aus dem Familienleben Raum.

Referentin: Petra Massardi

Körpertherapeutin, Sexualpädagogin,
Sexualberaterin, Referentin für Sexuelle
Bildung im Kindergarten und Mama

Termin: Mittwoch, 27.11.2024

um 19.00 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Klausen

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Workshop

La sessualità nei bambini e come accompagnarli alla scoperta del loro corpo

Questo workshop è indirizzato a genitori di bambini fino ai 7 anni.

Man mano che i bambini crescono e si sviluppano, nascono tante domande. La sessualità nei bambini li rende curiosi. I bimbi si orientano a ciò che li fa stare bene e non ha nulla a che fare con la sessualità dell'adulto. Spesso i genitori non sanno come gestire la sessualità nel bambino, come rispondere ponderatamente a domande e come comportarsi adeguatamente per fare sentire a proprio agio il bambino che sta scoprendo sé stesso e l'ambiente circostante.

In questo workshop si parlerà dello sviluppo psico-sessuale e degli stadi evolutivi del bambino. Si parlerà di come affrontare e rispondere alle domande dei propri figli e come accompagnarli durante lo sviluppo.

Relatrice: Petra Massardi

Data: mercoledì, 27.11.2024 alle ore 19.00

Luogo: Biblioteca di Chiusa

Costi: 15 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Vortrag

Schlafcoaching für Babys- und Kleinkinder

Wie ihr Kind innerhalb weniger Wochen eigenständig ein- und altersgerecht durchschlafen lernt!

Was ist ein Schlafcoaching und wann
brauche ich dieses?

- Ihr Kind braucht überdurchschnittlich lange zum Einschlafen.
- Ihr Kind schläft nur mit Hilfestellung ein (z.B. tragen, schaukeln, Auto, Kinderwagen).
- Ihr Kind wacht morgens sehr früh auf.
- Ihr Kind wacht nachts überdurchschnittlich oft auf bzw. hat längere Wachphasen.
- Ihr Kind wird beim Ablegen sofort wach und weint. Ihr Kind findet nur mit Körperkontakt in den Schlaf.
- Ihr Kind schläft Tagsüber nur 30-40 Minuten

Vielleicht treffen einige Punkte auf eure aktuelle Schlafsituation zu oder ihr fühlt euch angesprochen? Dann seid ihr bei diesem Vortrag genau richtig!

Ich werde euch erklären, wie der Schlafrythmus eures Kindes funktioniert und warum es vielen Kindern so schwer fällt sich den Schlaf zu nehmen den sie brauchen.

Auch auf die Frage, ob ihr euer Kind weinen lassen müsst, damit dies funktioniert werden wir eingehen.

Termin 1: Mittwoch, 20.11.2024

Termin 2: Mittwoch, 26.03.2025

Uhrzeit: 09.00 - 11.00 Uhr

Ort: Elki Klausen

Referentin: Stefanie Egger

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: bei klausen@elki.bz.it



Presentazione

Quando serve una consulenza sul sonno del bambino?

Stefanie Egger presenterà metodi per facilitare e prolungare il sonno dei bambini ed inoltre spiegherà quando è consigliato rivolgersi ad un consulente.

- Il bambino fatica ad addormentarsi.
- Il bambino si addormenta solamente nel passeggino, nella fascia, in macchina, ...
- Il bambino si sveglia molto presto.
- Il bambino si sveglia spesso la notte e ha delle fasi da sveglia prolungate.
- Il bambino si sveglia subito, quando viene a mancare il contatto fisico.
- I sonnellini diurni sono brevi e durano 30-40 minuti.

Forse qualche genitore si ritrova in uno o più punti? Allora questa presentazione è una buona possibilità per sentire e ricevere informazione sul sonno dei bambini. La relatrice illustrerà il ritmo del sonno dei bambini e perché per molti di loro "dormire" è così difficile.

Data 1: mercoledì, 20.11.2024

Data 2: mercoledì, 26.03.2025

Orario: dalle ore 9.00 alle ore 11.00

Luogo: Elki Chiusa

Relatrice: Stefanie Egger

Costi: 15 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Kochworkshop

Gesunde Snacks für Groß und Klein

Alex Kaltenhauser ist ein passionierter Koch. Seine Priorität legt er auf vollwertige und gesunde Lebensmittel. In diesem Workshop zeigt er uns seine Kreationen zum Thema „Gesunde Snacks für Groß und Klein“. Wir werden die Snacks gemeinsam vorbereiten und anschließend auch verkosten. Wir verwenden für diesen Workshop vorwiegend Produkte aus dem Weltladen in Klausen.

Bitte bringt eine Schürze mit.

Termin: Samstag, 05.04.2025

Uhrzeit: 14.00 – circa 17.00 Uhr

Ort: „Grauer Bär“ Klausen

Referent: Alex Kaltenhauser von „Heilsa“

Kosten: 30 Euro inkl. Material

Anmeldung: bei klausen@elki.bz.it



.....
**N.B. Unsere Kurse und Vorträge
finden in deutscher Sprache statt.**

**N.B. Le nostre offerte vengono
svolte in lingua tedesca.**
.....

Laboratorio di cucina

Spuntini salutari per grandi e piccini

Alex Kaltenhauser è un cuoco appassionato. Da priorità a cibi sani e genuini. In questo workshop ci mostrerà le sue creazioni sul tema „Spuntini sani per grandi e piccini“. Prepareremo insieme gli spuntini e li assaggeremo in seguito.

Per questo workshop utilizziamo principalmente i prodotti del negozio mondiale di Chiusa.

Si prega di portare il grembiule.

Data: sabato, 05.04.2025

Orario: dalle ore 14.00 alle ore 17.00

Luogo: Hotel Orso grigio (Grauer Bär) Chiusa

Relatrice: Alex Kaltenhauser di „Heilsa“

Costo: 30 Euro incl. materiale

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Kochworkshop

Fingerfood, Brotkreationen und geschmackige Aufstriche

In diesem Workshop zeigt euch Alex einige seiner Brotkreationen mit verschiedensten Aufstrichen. Passend für ein Aperitif, wenn man z.B. Freunde zu Hause eingeladen hat und dazu gerne etwas selbst machen möchte.

Er wollte eine Alternative zu „Chips, Salzstangen, Grissini“ usw. aus dem Geschäft um die Ecke erstellen.

Mit nur wenigen Zutaten und ohne großen Aufwand sind alle Rezepte ganz einfach nachzukochen. Kochen ist seine Leidenschaft und Passion und er freut sich sehr, dir seine Tipps und Tricks weiterzugeben. Bitte bringt eine Schürze mit.

Termin: Freitag, 31.01.2025

Uhrzeit: 18.30 – circa 21.30 Uhr

Ort: „Grauer Bär“ Klausen

Referent: Alex Kaltenhauser von „Heilsa“

Kosten: 30 Euro inkl. Material

Anmeldung: bei klausen@elki.bz.it

Laboratorio di cucina

Finger food, creazioni di pane e gustose creme spalmabili

In questo workshop, Alex vi mostrerà alcune delle sue creazioni di pane con varie creme da spalmare. Adatte per un aperitivo, ad esempio, se avete invitato degli amici a casa vostra e volete preparare qualcosa da soli. Ha voluto creare un'alternativa alle solite patatine, ai bastoncini di pretzel e grissini. Con pochi ingredienti e senza grandi sforzi, tutte le ricette sono molto facili da cucinare. La cucina è la sua passione ed è molto felice di condividere con voi i suoi consigli e trucchi. Si prega di portare il grembiule.

Data: venerdì, 31.01.2025

Orario: dalle ore 18.30 alle ore 21.30

Luogo: Hotel Orso grigio (Grauer Bär) Chiusa
Relatrice: Alex Kaltenhauser di „Heilsa“

Costo: 30 Euro incl. materiale

Iscrizione: klausen@elki.bz.it





Workshop

Kosmetik aus der Natur für Körper und Seele

Begrüßung mit einem vitalisierenden Schönheitsgetränk. Nachher Infostunde zum Thema Haut -und Haargesundheit. Anschließend bereiten wir mit frischen Zutaten aus Küche, Garten, Wald und Wiese leckere kleine Köstlichkeiten zu. Diese werden gemeinsam verkostet, pflegen unseren Körper von innen und sorgen für eine reine gesunde Haut. Äußerlich angewandt, wirken diese Köstlichkeiten dank der Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe aufbauend, kräftigend, nährend und glättend für die Haut. Mit einfachen Rezepten kannst du diese Art der natürlichen Hautpflege kennenlernen und dir und deiner Haut Gutes tun. Lass dich überraschen wie einfach, günstig und effektiv eine natürliche Hautpflege sein kann! Kräuterwirkstoffe ergänzen das Angebot.

Termin: Samstag, 15.03.2025

Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Elki Klausen

Referentin: Christiane Gruber, Gesundheitsberaterin, Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik Pädagogin & Store Manager Kauri Brixen – Sustainable Lifestyle

Kosten: 35 Euro inkl. Materialspesen

Anmeldung: bei klausen@elki.bz.it

Workshop

Cosmetici naturali per il corpo e l'anima

Accoglienza con una bevanda di bellezza vitalizzante. Segue una sessione informativa sul tema della salute di pelle e capelli. Poi prepariamo piccole delizie con ingredienti freschi provenienti dalla cucina, dall'orto, dal bosco e dal prato. Queste vengono gustate insieme, nutrono il nostro corpo dall'interno e garantiscono una pelle pulita e sana. Applicate esternamente, queste delizie hanno un effetto riparatore, rinforzante, nutriente e levigante sulla pelle grazie agli enzimi, alle vitamine e ai minerali. Con semplici ricette, potrete conoscere questo tipo di cura naturale della pelle e fare qualcosa di buono per voi stessi e per la vostra pelle. Sarete sorpresi di quanto semplice, economica ed efficace possa essere la cura della pelle naturale! Gli ingredienti vegetali completano la gamma.

Quando: sabato, 15.03.2025

Orario: dalle ore 14.00 alle ore 17.00

Dove: Elki di Chiusa

Relatrice: Christiane Gruber, Gesundheitsberaterin, Kräuterexpertin, Grüne Kosmetik Pädagogin & Store Manager Kauri Brixen – Sustainable Lifestyle

Costi: 35 Euro incl. materiale

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Workshop

Haare flechten

Wer hat Lust sich die vielfältige Zopfwelt anzusehen und das Zopfen selber zu erlernen?

So seid ihr für jeden Anlass oder auch einfach nur für den Alltag top gestylt.

Bring deine Tochter mit und sie wird aussehen wie eine Prinzessin.

Mitzubringen: Kamm, Bürste und Haargummis.

Termin: Termin: Samstag, Frühjahr 2025 (genauer Termin wird mittels Flyer bekanntgegeben)

Uhrzeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Elki Klausen

Referentin: Katharina Profanter

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

.....
N.B. Unsere Kurse und Vorträge finden in deutscher Sprache statt.

N.B. Le nostre offerte vengono svolte in lingua tedesca.
.....

Workshop

Le trecce

Se hai voglia di imparare a fare vari tipi di trecce, allora questo pomeriggio fa per te. Vieni all' Elki con tua figlia e porta con te spazzola, pettine ed elastici per capelli.

Data: sabato in primavera 2025 (la data precisa verrà resa nota tramite flyer)

Orario: dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Luogi: Elki di Chiusa

Referente: Katharina Profanter

Costo: 10 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it





Schminktipp für den Alltag

Wer kennt es nicht... morgens muss es schnell gehen: die Kinder versorgen, Frühstück und Jausen vorbereiten und dann noch alle kita-, kiga- und schulfertig machen und Mamas Make-up muss schnell gehen oder bleibt manchmal gar ganz auf der Strecke.

Oder hast du Lust auf eine Typveränderung und weißt nicht Recht worauf du achten sollst?

Dann komm zu uns ins Elki und zusammen mit Lia lernst du schnelle, einfache Tricks, die auch dich morgens zum Strahlen bringen. Für individuelle Tipps unserer Fachfrau komm am besten ungeschminkt und bring dein persönliches Make-up (Bsp. Foundation, Wimperntusche, Eyeliner...) und einen Handspiegel mit und lass dich inspirieren.

Termin: Freitag, 15.11.2024

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Elki Klausen

Referentin: Lia Gasser

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Consigli di make-up per tutti i giorni

Alla mattina le mamme devono essere veloci nel truccarsi, tra colazione e preparare i bambini per la scuola d'infanzia, preparare la merenda e così via.

Oppure la mamma ha voglia di cambiare look?

Allora cara mamma sei al posto giusto.

Lia, verrà nel nostro Elki per dare consigli e trucchi per un make-up veloce ed individuale. Porta con te la borsa trucco e lasciati ispirare.

Quando: venerdì, 15.11.2024

Orario: dalle ore 19.30 alle ore 21.00

Dove: Elki di Chiusa

Relatrice: Lia Gasser

Costi: 10 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it





Kletterausflug für die ganze Familie

Klettern mit Kindern ist eine super Möglichkeit, als Familie gemeinsam ein Abenteuer zu erleben. Die Kletterexperten Max und Günther führen euch in die Welt des Kletterns ein.

Die Ausrüstung ist vorhanden. Wir treffen uns am Parkplatz in Vals und starten gemeinsam Richtung Abenteuer. Für die Verpflegung ist jeder selbst verantwortlich.

Referenten: Max Röck und Günther Kuen

Termin: Samstag, 28.09.2024

Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: Vals, am hinteren Parkplatz

Kosten: 40 Euro (pro Familie)

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Viaggio di arrampicata per tutta la famiglia

L'arrampicata con i bambini è un ottimo modo per vivere un'avventura in famiglia. Gli esperti di arrampicata Max e Günther vi introdurranno nel mondo dell'arrampicata. L'attrezzatura è fornita.

Ci incontriamo al parcheggio di Vals e partiamo insieme per la nostra avventura. Ognuno è responsabile del proprio cibo.

Relatori: Max Röck e Günther Kuen

Data: sabato, 28.09.2024

Orario: dalle ore 10.00 alle ore 16.00

Luogo: Vals, nel parcheggio posteriore

Costi: 40 Euro (per famiglia)

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Offener Treff Kastelruth

**Dienstag und Donnerstag
von 8.30–11.30 Uhr:**

ein Treffpunkt für Eltern und Kinder zum Spielen, Plaudern, Ausruhen, Kaffeetrinken, Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen!

Kasperltheater

Dienstag, 05.11.2024

(passend zum Hl. Martin)

Donnerstag, 19.12.2024

(passend zur Weihnachtszeit)

Dienstag, 15.04.2025

(passend zur Osterzeit)

Donnerstag, 05.06.2025

(passend für die Sommerferien)

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ort: Elki Kastelruth

Richtspende: 1 Euro für Mitglieder
inkl. Popcorn



Incontri aperti Castelrotto

Martedì e giovedì

dalle ore 8.30–11.30:

un punto di incontro per genitori e bambini per giocare, chiacchierare e stare in compagnia.

Teatrino dei burattini

Martedì, 05.11.2024 (per San Martino)

Giovedì, 19.12.2024 (per Natale)

Martedì, 15.04.2025 (per Pasqua)

Giovedì, 05.06.2025 (per le vacanze estive)

Orario: ore 10

Luogo: Elki Castelrotto

Donazione indicativa: 1 Euro per soci incl.
pop corn

Kreativangebot im Elki Kastelruth *Attività creative nell'Elki Castelrotto*

Donnerstag, 7. November 2024
giovedì, 7 novembre 2024

Laterne basteln
Lavoretto lanterna per la festività di San Martino

Donnerstag, 13. März 2025
giovedì, 13 marzo 2025

Geschenk für den Vatertag basteln
Lavoretto per la Festa del papà

Donnerstag, 10. April 2025
giovedì, 10 aprile 2025

Kreativangebot: Osterbastelei
Lavoretto pasquale

Donnerstag, 10. Mai 2025
giovedì, 10 maggio 2025

Geschenk für den Muttertag basteln
Lavoretto per la Festa della mamma



WEITERE ANGBOTE / ALTRE OFFERTE

Di 15.10.24 und Do 15.05.25
Ma 15.10.24 e gio 15.05.25

Jahrgangstreffen 2022
Incontro dei bambini nati 2022

Do 26.09.24 und Do 03.04.25
Gio 26.09.24 e gio 03.04.25

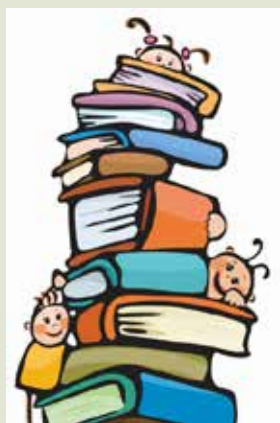
Jahrgangstreffen 2023
Incontro dei bambini nati 2023

Dienstag, 18.03.25
Martedì, 18.03.25

Jahrgangstreffen 2024
Incontro dei bambini nati 2024

Donnerstag, 05.12.2024
Giovedì, 05.12.2024

Vormittag mit dem Nikolaus. Bei Tee und Kuchen lauschen wir seine Geschichten.
Mattinata con S. Nicoló. Mentre facciamo merenda ascoltiamo i racconti di S. Nicoló.



„Kinderbibliothek“ in der Bibliothek in Kastelruth
Incontri nella biblioteca di Castelrotto

Jahrgangsfest für die 2024 geborenen Kinder
Festa per i bambini nati nel 2024



Inser Jubiläums - Herbst-Festl *Festicciola autunnale*

Im Oktober 2024 gibt es gleich doppelten Grund zum Feiern: die zweite Ausgabe von „Inser Herbstfestl“ und das „**10-jährige ElKi-Kastelruth Jubiläum**“! Am 05. Oktober legen wir beide Events zusammen und lassen es so richtig krachen! In den vergangenen 10 Jahren waren wir ein konstanter Begleiter von Kindern mit deren Familien und wollen bei dieser Gelegenheit Klein und Groß in den Mittelpunkt stellen! Macht euch gefasst auf jede Menge Spiel, Spaß und Unterhaltung! Es warten aufregende Angebote und eine spannende Lotterie auf euch! Wir freuen uns sehr auf einen bunten Nachmittag mit unseren ELKI-Familien!

Termin: Samstag, 05.10.2024
Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: auf dem Kofel in Kastelruth
Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Nell'ottobre 2024 ci saranno due motivi per festeggiare: la seconda edizione di "la nostra festa d'autunno" e il „10° anniversario di ElKi Kastelruth“!

Il 5 ottobre combineremo entrambi gli eventi e ci scateremo! Negli ultimi 10 anni siamo stati una presenza costante per i bambini e le loro famiglie e in questa occasione vogliamo mettere grandi e piccini al centro dell'attenzione! Preparatevi a tanto divertimento, giochi e intrattenimento! Vi aspettano offerte elettrizzanti e un'entusiasmante lotteria! Vi aspettiamo per un pomeriggio colorato con le nostre famiglie ELKI!

Data: sabato, 05.10.2024
Orario: dalle ore 14.00 alle ore 17.00
Luogo: sul Kofel di Castelrotto
Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Spielgruppen

Unsere Spielgruppe bietet Kleinkindern die Möglichkeit, erste soziale Erfahrungen außerhalb der Familie (ohne Begleitung eines Elternteils) zu sammeln und kleine Schritte in die Selbstständigkeit zu wagen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spiel mit gleichaltrigen Kindern in einer Kleingruppe. Die Treffen finden wöchentlich statt und werden von Spielgruppenleiterinnen liebevoll begleitet. Zielgruppe sind Kinder ab 18 Monaten.

ZWERGENTREFF

Start erstes Halbjahr:

Mittwoch, 11.09.2024

Start zweites Halbjahr:

Mittwoch, 15.01.2025

RASSELBANDE

Start 1. Halbjahr: Freitag, 13.09.2024

Start 2. Halbjahr: Freitag, 10.01.2025

Uhrzeit: 9.00 - 11.30 Uhr

Ort: Elki Kastelruth

Spielgruppenleiterin: Nathalie Mutschlechner, Daniela Kerschbaumer und Silvia Reider

Kosten erstes Halbjahr:

117 Euro, 13 Einheiten zu 2,5 Stunden
+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Kosten zweites Halbjahr:

162 Euro, 18 Einheiten zu 2,5 Stunden
+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Gruppi di gioco per bambini

Il nostro gruppo giochi offre ai più piccoli la possibilità di avere le prime esperienze sociali e di fare piccoli passi verso l'autonomia al di fuori dell'ambito familiare (senza accompagnamento di un genitore). Al centro di questi incontri c'è il gioco in piccoli gruppi con i coetanei. Gli incontri sono settimanali e verranno accompagnati da assistenti qualificate. Il gruppo gioco viene svolto in lingua tedesca

Età: bambini da 18 mesi

ZWERGENTREFF

Inizio 1° semestre: mercoledì, 11.09.2024

Inizio 2° semestre: mercoledì, 15.01.2025

RASSELBANDE

Inizio primo semestre:

venerdì, 13.09.2024

Inizio secondo semestre:

venerdì, 10.01.2025

Orario: dalle ore 9.00 alle ore 11.30

Luogo: Elki Castelrotto

Assistente qualificata: Nathalie Mutschlechner, Daniela Kerschbaumer e Silvia Reider

Costi primo semestre: 117 Euro, 13 incontri da 2,5 ore + 20 Euro di quota associativa

Costi secondo semestre: 162 Euro, 18 incontri da 2,5 ore + 20 Euro di quota associativa

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Eltern-Kind- Musizieren

Lasst uns gemeinsam in die Musikwelt eintauchen: mit Fingerspielen, Kniereitern und Tänzen singen wir deutsche und italienische Kinderlieder, die wir mit einfachen Klänginstrumenten einstimmen. Mit Spaß und guter Laune entwickeln die Kinder ihr Körper und Stimmen Bewusstsein und bauen Berührungängste ab.

Start 1:

Montag, 30.09.2024 (8 Einheiten)

Kosten: 60 Euro

+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Start 2:

Montag, 27.01.2025 (8 Einheiten)

Kosten: 60 Euro

+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Altersgruppen:

6–17 Monate um 9.00 Uhr zu 45 Min.

18–36 Monate um 10.00 Uhr zu 45 Min.

Ort: Elki Kastelruth

Referentin: Gabriela Ploner

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

.....
**N.B. Unsere Kurse und Vorträge
 finden in deutscher Sprache statt.**

**N.B. Le nostre offerte vengono
 svolte in lingua tedesca.**

Cantiamo insieme

Cantare e suonare insieme crea allegria e senso di comunità. Ci divertiremo a sperimentare diversi strumenti, creare canti e musiche, danzare, etc. Il corso è tenuto in lingua tedesca.

Corso1: lunedì, 30.09.2024 Costi: 60 Euro per 8 incontri + 20 Euro quota associativa

Corso2: lunedì, 27.01.2025 Costi: 60 Euro per 8 incontri + 20 Euro quota associativa

Età:

6–17 mesi alle ore 9.00 da 45 minuti

18–36 mesi alle ore 10.00 da 45 minuti

Dove: Elki Castelrotto

Relatrice: Gabriela Ploner

Iscrizione: klausen@elki.bz.it





Selbst-Verteidigung für Kinder

In diesem Kurs wird den Kindern folgendes vermittelt:

- Kopf hoch und Grenzen setzen
- Geh niemals mit Fremden mit
- Wohin mit meiner Wut?
- Kindgerechte Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Spiel und Spaß... uvm.
- Parkour Schnelligkeit

Start: Freitag, 06.09.2024

Uhrzeit:

15.00 – 16.30 Uhr / Kinder 6 - 8 Jahre

16.30 – 18.00 Uhr / Kinder 9 – 12 Jahre

Ort: Turnhalle Mittelschule in Kastelruth

Referent: Michael Pfattner / Protactics Italy

Kosten: 45 Euro für 4 Einheiten

+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Corso di autodifesa per bambini

Questo corso offre ai bambini:

- *Incoraggiamento ad affermare la propria volontà e a stabilire limiti;*
- *Insegnare a non andare con persone sconosciute;*
- *Come gestire la rabbia;*
- *Autodifesa a misura di bambino, gioco e divertimento;*
- *Parkour.*

Inizio: venerdì, 06.09.2024

Orario: dalle ore 15.00 alle ore 16.30 per bambini dai 6-8 anni

dalle ore 16.30 alle ore 18.00 per bambini dai 9-12 anni

Luogo: Palestra scuola media, Castelrotto

Relatore: Michael Pfattner / Protactics Italy

Costi: 45 Euro + 20 Euro quota associativa per 4 incontri

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Prävention zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

für Kindergartenkinder von 4-5 Jahre

In diesem Kurs wird den Kindern folgendes vermittelt:

- Prävention zur Selbstverteidigung und Bewegung
- Selbstbehauptung & Mut mit Finja (Handpuppe)
- Wohin mit meiner Wut & richtig streiten
- Ich geh´ doch nicht mit jedem mit & der richtige Umgang mit fremden Personen
- Freundschaft, Benehmen und Vertrauen mit Gerrit (Handpuppe)

Start: Freitag, 14.03.2025

Altersgruppe: 4 – 5 Jahre

Gruppe 1: 15.15 – 16.15 Uhr

Gruppe 2: 16.30 – 17.30 Uhr Kinder

Ort: Kastelruth (genaueres wird mittels Flyer bekanntgegeben)

Referentin: Referentin: Anita Pfattner / Protactics Italy Mitarbeiterin für Integration, Gewaltpräventions- & Selbstbehauptungstrainerin, Safer-Internet-Botschafterin und Autorin

Kosten: 40 Euro für 4 Einheiten + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Prevenzione, autodifesa e autoaffermazione

per bambini della scuola dell'infanzia da 4 a 5 anni

In questo corso i bambini impareranno:

- *Prevenzione e difesa personale e attività motoria*
- *Autoaffermazione e coraggio con Finja (burattino)*
- *Che cosa faccio con la mia rabbia e come affrontare un litigio.*
- *Come spiegare ai bambini che non devono fidarsi degli estranei e come reagire in situazioni "strane"*
- *Amicizia, educazione e fiducia con Gerrit (burattino)*

Inizio: venerdì, 14.03.2025

Ora: dalle ore 15.00 alle ore 16.00 per bambini dai 4-5 anni

Gruppo1: dalle ore 15.15 alle ore 16.15

Gruppo2: dalle ore 16.30 alle ore 17.30

Luogo: sarà reso noto per flyer

Relatrice: Anita Pfattner / Protactics Italy Operatrice dell'integrazione, formatrice per la prevenzione della violenza e l'assertività, ambasciatrice di Safer Internet e autrice.

Costo: 40 Euro per 4 lezioni + 20 Euro di quota associativa

iscrizione: klausen@elki.bz.it



Kinder-Turnen

Spielerisch werden Bewegungserfahrungen geschaffen, die die Grundlagen aller Sportarten sind.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern und entsprechend wichtig für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Dabei ist wichtig, dass sich Kinder nicht nur viel bewegen, sondern dass ihnen vielfältige Bewegungserfahrungen geboten werden.

Alter: 4 - 6 Jahre

Ort: Turnhalle Grundschule St. Michael, Kastelruth

Start 1: Freitag, 04.10.2024

Start 2: Montag, 10.03.2025

Uhrzeit: 14.45 - 15.30 Uhr

Referentin: Madlen Seyr

Kosten: 50 Euro für 8 Einheiten
+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Ginnastica per i bambini dell'asilo

Giocando vengono fatte le prime esperienze motorie, che costituiscono la base per tutte le attività sportive.

Il movimento è un bisogno primario dei bambini ed è fondamentale per lo sviluppo personale.

Non basta soltanto offrire al bambino la possibilità di muoversi molto, ma è altrettanto importante offrire molteplici esperienze motorie.

Età: bambini da 4-6 anni

Luogo: Palestra scuola elementare San Michele, Castelrotto

Corso 1: venerdì, 04.10.2024

Corso 2: lunedì, 10.03.2025

orario: dalle ore 14.45 alle ore 15.30

Relatrice: Madlen Seyr

Costi: 50 Euro, 8 unità + 20 Euro di quota associativa

Iscrizioni: klausen@elki.bz.it



Power für den Beckenboden

Entdecke die Kraft deines Beckenbodens! In diesem 5-teiligen Kurs lernst du, wie du deinen Beckenboden gezielt wahrnehmen, stärken und entspannen kannst. Einfache Übungen und hilfreiche Tipps helfen dir, eine starke und stabile Körpermitte aufzubauen. Du lernst dabei nicht nur deinen Beckenboden besser kennen, sondern auch, wie du ihn in deinem Alltag effektiv einsetzen kannst. Sei dabei und erlebe, wie Power für deinen Beckenboden zu mehr Lebensqualität führt!

Termin 1:

Montag, 18.11.2024 (5 Einheiten)

Termin 2:

Montag, 10.03.2025 (5 Einheiten)

Uhrzeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Turnhalle Mittelschule Kastelruth

Kursleiterin: Astrid Mulser - Beckenbodentrainerin

Kosten: 45 Euro + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Potenza per il pavimento pelvico

In questo corso di cinque unità imparerete a rafforzare il pavimento pelvico ed allenare forza e resistenza. Con semplici esercizi ed alcuni suggerimenti rafforzerai e definirai il tuo ventre.

1° corso: lunedì, 18.11.2024 (5 unità)

2° corso: lunedì, 10.03.2025 (5 unità)

Orario: dalle ore 19.30 alle ore 20.30

Luogo: palestra scuola media, Castelrotto

Relatrice: Astrid Mulser

Costo: 45 Euro + 20 Euro quota associativa

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Kindertanz + Preballett + Choreodance

KINDERTANZ

Die Kinder werden durch Tanzgeschichten zu Bewegungskreativität ermutigt und erlernen gleichzeitig Grundbewegungen des Balletts.

Spielerisch wird Gleichgewicht, Rhythmus und gute Körperhaltung gefördert.

Uhrzeiten:

14.00 - 15.00 Uhr für Kindergartenkinder

15.15 - 16.15 Uhr für Kindergartenkinder

KINDERTANZ/PREBALLETT

Die Grundbewegungen des Balletts werden gefestigt und ausgebaut. Anhand von einfachen Schrittabfolgen werden kleine Tanzchoreographien erlernt. Durch Improvisationstänze wird die kreative Körperbewegung weiterentwickelt. Das Tanzen fördert Koordination, Balance, Rhythmus und eine gute Körperhaltung.

Uhrzeiten:

16.30 - 17.30 Uhr für Kinder ab 6 Jahren

CHOREODANCE

Wir tauchen in Tänze aller Welt ein um damit Inspirationen für eigene Tanzchoreografien zu unserer Lieblingsmusik zu finden.

Uhrzeiten:

17.45 - 18.45 Uhr für Kinder ab 9 Jahren

Start: Freitag, 17.01.2025

Ort: Paula Wiesinger Apartments - Seis

Referentin: Gabriella Ploner, Tanzpädagogin

Kosten: 75 Euro für 10 Einheiten + 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Ballo per bambini + Preballett + Choreodance

BALLO PER BAMBINI

Attraverso passi di danza i bambini vengono incoraggiati a muoversi e allo stesso tempo imparano i movimenti base della danza classica. In modo giocoso vengono stimolati l'equilibrio, il ritmo e la postura.

Orari:

dalle ore 14.00 alle ore 15.00
per bambini dell'asilo
dalle ore 15.15 alle ore 16.15
per bambini dell'asilo

BALLO PER BAMBINI/PREBALLETT

I movimenti base della danza classica vengono consolidati e migliorati. Unendo alcune sequenze di passi si imparano piccole coreografie. Il movimento corporeo si sviluppa ulteriormente attraverso balli improvvisati. La danza stimola la coordinazione, l'equilibrio, il ritmo e una buona postura.

Orari: dalle ore 16.30 alle ore 17.30 per bambini da 6 anni

CHOREODANCE

Ci immergiamo nelle danze di tutto il mondo per trovare l'ispirazione per le nostre coreografie sulla nostra musica preferita.

Orari: dalle ore 17.45 alle ore 18.45 per bambini da 9 anni

Corso: venerdì, 17.01.2025

Luogo: Paula Wiesinger Apartments - Siusi
Relatrice: Gabriella Ploner, pedagoga di danza

Costi: 75 Euro per 10 incontri + 20 Euro quota associativa

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Wohlfühlkurs für Schwangere

Zeit im Frauenkreis genießen

Deine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit. Zwischen Vorbereitungen und körperlichen Veränderungen, darf es einen Platz ganz für dich geben. Im Kreis mit anderen schwangeren Frauen genießt du Entspannungsübungen, einen Austausch untereinander und mit der Hebamme, mentale Stärkung bis hin zu einer wohligen Reise zu deinem Kind.

Freue dich auf vier gemeinsame Abende.

Start: Donnerstag, 07.11.2024

Uhrzeit: 17.30 – 18.45 Uhr

Ort: Elki Kastelruth

Referentin: Hanna Pliger, Hebamme und Stillberaterin IBCLC

Kosten: 40 Euro für 4 Einheiten
+ 20 Euro Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Corso di benessere per donne in gravidanza

La gravidanza è un periodo molto speciale, è un periodo di cambiamenti. Sia il corpo che la psiche si stanno preparando per il grande evento: la nascita del proprio bambino. L'Elki organizza assieme all'ostetrica Hanna Pliger, quattro incontri serali. In gruppo Hanna insegnerà varie tecniche di rilassamento e preparerà la partecipante mentalmente ad affrontare questo periodo speciale.

Inizio: giovedì, 07.11.2024

Orario: dalle ore 17.30 alle ore 18.45

Dove: Elki Castelrotto

Referente: Hanna Pliger, ostetrica e consulente per l'allattamento IBCLC.

Costi: 40 Euro per quattro incontri
+ 20 Euro di quota associativa.

Iscrizione: klausen@elki.bz.it





Tonworkshop

In diesem Workshop lernen wir das Material Ton kennen und entdecken auf kreative Weise dessen vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten. Die Masse fühlen, kneten, modellieren- ein bisschen wie Yoga für die Finger. Unser Referent Julian zeigt uns verschiedene Techniken und was daraus alles entstehen kann! Die fertigen Stücke werden im Ofen gebrannt und auf Wunsch glasiert.

Referent: Julian Burchia

Termin: Samstag, 09.11.2024

Uhrzeit: 08.30 - 12.30 Uhr

Ort: ElKi Kastelruth

Kosten: 35 Euro inkl. Materialspesen

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Laboratorio dell'argilla

In questo laboratorio conosciamo l'argilla come materiale e scopriamo le sue diverse possibilità espressive in modo creativo. Sentire, impastare e modellare l'argilla - un po' come lo yoga per le dita. Il nostro istruttore Julian ci mostrerà diverse tecniche e cosa si può creare con esse! I pezzi finiti vengono cotti in forno e smaltati, se lo si desidera.

Referente: Julian Burchia

Data: sabato, 09.11.2024

Orario: dalle ore 08.30 alle ore 12:30

Luogo: Elki Castelrotto

Costo: 35 Euro incl. materiale

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Workshop

Naturkosmetik hausgemacht

Bio-Pflege aus Küche und Garten, frisch, natürlich und einfach selbst gemacht, ohne Konservierungsstoffe und Zusätze.

Termin: Dienstag, 01.04.2025

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Referentin: Brigitte Lucchi

Ort: ElKi Kastelruth

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Cosmetici naturali fatti in casa

ACure biologiche dalla cucina e dal giardino, fresche, naturali e semplicemente fatte in casa, senza conservanti né additivi.

Data: martedì, 01.04.2025

Orario: dalle ore 19.30 alle ore 21:30

Referente: Brigitte Lucchi

Luogo: Elki Castelrotto

Costo: 10 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Workshop

Naturkosmetik selber herstellen

Bio-Pflege aus Küche und Garten, frisch natürlich und einfach selbst gemacht, ohne Konservierungsstoffe und Zusätze. Wir werden gemeinsam mit einfachen Utensilien Pflegemittel herstellen, zusammenrühren und ausprobieren.

Termin: Dienstag, 08.04.2025

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Referentin: Brigitte Lucchi

Ort: ElKi Kastelruth

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Preparate i vostri cosmetici naturali

Cure biologiche dalla cucina e dal giardino, fresche, naturali e facili da realizzare, senza conservanti né additivi. Realizzeremo insieme prodotti per la cura del corpo utilizzando semplici utensili, mescoleremo insieme e li proveremo.

Data: martedì, 08.04.2025

Orario: dalle ore 19.30 alle ore 21:30

Referente: Brigitte Lucchi

Luogo: Elki Castelrotto

Costo: 15 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Gewaltfreie Kommunikation & ein gutes Eltern Kind – Gespräch

Bei der Gewaltfreien Kommunikation, nach dem Handlungskonzept von Marshall B. Rosenberg, geht es darum, eine einfühlsamere Verbindung mit dem Gegenüber einzugehen, mit dem Ziel, mehr Vertrauen zu finden und ein gutes Gespräch mit Konfliktlösungsprozess zu erlernen. Es ermöglicht uns die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gesprächspartners besser wahrzunehmen und somit Einfluss auf das Geschehen zu nehmen, ohne von unseren eigenen Gefühlen übermannt zu werden. Was brauchen wir für ein gutes Gespräch? Wieviel trägt Erziehung zu einem guten Gespräch bei? Diese und viele weitere Themen sind Bestandteil dieses Vortrages. Es besteht die Möglichkeit der Situationsbesprechung und Fragen aus der Gruppe.

Referentin: Anita Pfattner / Protactics Italy, Mitarbeiterin für Integration, Gewaltpräventions- & Selbstbehauptungstrainerin, Safer-Internet-Botschafterin und Autorin

Termin: Donnerstag, 17.10.2024

Uhrzeit: 19.15 - 21.15 Uhr

Ort: Bibliothek Kastelruth

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Alimentazione sana e gustosa anche per i bambini

La comunicazione non violenta, basata sul concetto di azione di Marshall B. Rosenberg, consiste nell'entrare in una relazione più empatica con l'altra persona, con l'obiettivo di ottenere maggiore fiducia e di imparare ad avere una buona conversazione con un processo di risoluzione dei conflitti. Ci permette di riconoscere meglio i sentimenti e i bisogni dell'interlocutore e di influenzare così ciò che sta accadendo senza essere sopraffatti dai nostri sentimenti. Di cosa abbiamo bisogno per una buona conversazione? Quanto contribuisce l'educazione a una buona conversazione? Questi e molti altri argomenti fanno parte di questa conferenza. Ci sarà l'opportunità di discutere le situazioni e di porre domande al gruppo.

Relatore: Anita Pfattner / Protactics Italy
Operatrice dell'integrazione, formatrice per la prevenzione della violenza e l'assertività, ambasciatrice di Safer Internet e autrice.

Data: giovedì, 17.10.2024

Orario: dalle ore 19.15 alle ore 21.15

Luogo: Biblioteca di Castelrotto

Costo: 10 euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Vortrag

Schlafcoaching für Babys- und Kleinkinder

Wie ihr Kind innerhalb weniger Wochen eigenständig ein- und alters- gerecht durchschlafen lernt!

Was ist ein Schlafcoaching und wann
brauche ich dieses?

- Ihr Kind braucht überdurchschnittlich lange zum Einschlafen.
- Ihr Kind schläft nur mit Hilfestellung ein (z.B. tragen, schaukeln, Auto, Kinderwagen).
- Ihr Kind wacht morgens sehr früh auf.
- Ihr Kind wacht nachts überdurchschnittlich oft auf bzw. hat längere Wachphasen.
- Ihr Kind wird beim Ablegen sofort wach und weint. Ihr Kind findet nur mit Körperkontakt in den Schlaf.
- Ihr Kind schläft Tagsüber nur 30-40 Minuten

Vielleicht treffen einige Punkte auf eure aktuelle Schlafsituation zu oder ihr fühlt euch angesprochen? Dann seid ihr bei diesem Vortrag genau richtig! Ich werde euch erklären, wie der Schlafrhythmus eures Kindes funktioniert und warum es vielen Kindern so schwer fällt sich den Schlaf zu nehmen den sie brauchen.

Auch auf die Frage, ob ihr euer Kind weinen lassen müsst, damit dies funktioniert werden wir eingehen.

Termin: Montag, 09.12.2024

Uhrzeit: 09.00 - 11.00 Uhr

Ort: Elki Kastelruth

Referentin: Stefanie Egger

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Vortrag

Quando serve una consulenza sul sonno del bambino?

Stefanie Egger presenterà metodi per facilitare e prolungare il sonno dei bambini ed inoltre spiegherà quando è consigliato rivolgersi ad un consulente.

- *Il bambino fatica ad addormentarsi.*
- *Il bambino si addormenta solamente nel passeggino, nella fascia, in macchina, ...*
- *Il bambino si sveglia molto presto.*
- *Il bambino si sveglia spesso la notte e ha delle fasi da sveglia prolungate.*
- *Il bambino si sveglia subito, quando viene a mancare il contatto fisico.*
- *I sonnellini diurni sono brevi e durano 30-40 minuti.*

Forse qualche genitore si ritrova in uno o più punti? Allora questa presentazione è una buona possibilità per sentire e ricevere informazione sul sonno dei bambini. La relatrice illustrerà il ritmo del sonno dei bambini e perché per molti di loro "dormire" è così difficile.

Data: lunedì, 09.12.2024

Orario: dalle ore 9.00 alle ore 11.00

Luogo: Elki Chiusa

Relatrice: Stefanie Egger

Costi: 15 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Fotoshooting für Familien

Termin: Sonntag, 22.09.2024

Uhrzeit:

09.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: am Kofel

Referent: Peter Pfeifhofer / Fotograf

Kosten: 25 Euro + 20 Euro Mitgliedsbeitrag
für jede Familie sind 30 Minuten
eingelplant

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Fotoshooting per le famiglie

Quando: domenica, 22.09.2024

Orario:

dalle ore 09.00 alle ore 12.00

Dove: "Kofel" di Castelrotto

Relatrice: Peter Pfeifhofer / Fotografo

Costi: 25 Euro + 20 Euro di quota
associativa / sono previsti 30 minuti per
ogni famiglia

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Filzen

Wir filzen gemeinsam eine Sitzunterlage zum Wandern, die vielfach einsetzbar ist: z.B. fürs Auto, als Wanddeko usw.

Zielgruppe: Kinder ab Kindergartenalter in Begleitung – gerne kann am Workshop auch ohne Kinder teilgenommen werden.

Termin: Samstag, 16.11.2024

Uhrzeit: 09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Elki Kastelruth

Referentin: Rosalinde Goller

Kosten: 20 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Lavori con lana di feltro

Insieme realizzeremo un cuscino per escursioni, che potrà essere utilizzato in molti modi: ad esempio per l'auto, come decorazione murale, ecc.

Destinatari: bambini dall'età della scuola materna accompagnati - è possibile partecipare al laboratorio anche senza bambini.

Quando: sabato, 16.11.2024

Orario: dalle ore 09.00 alle ore 12.00

Luogi: Elki di Castelrotto

Referente: Rosalinde Goller

Costo: 20 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Workshop

Zyklisch leben

Dieser Workshop richtet sich an erwachsene Frauen, die die unterschiedlichen Qualitäten ihrer Zyklusphasen kennenlernen und in den Alltag integrieren wollen. Wir Frauen leben als zyklische Wesen in einer linearen Welt, in der es häufig nur darum geht zu funktionieren und das am besten jeden Tag auf gleichem Niveau. Doch vielleicht konntest du schon selbst an dir beobachten, dass du in bestimmten Phasen vor Energie und Lebensfreude sprühst und in anderen Phasen eher nach innen gekehrt bist und dir und deiner Umwelt kritischer gegenüberstehst.

Die Ursache dafür liegt in deinem Zyklus und deinen Hormonen. Der Menstruationszyklus ist nämlich mehr als nur deine Periode. Im Abstand von zirka einem Monat durchläuft dein Körper unterschiedliche hormonelle Phasen, die nicht nur Veränderungen in deinem Körper, sondern auch Veränderungen in deiner Psyche mit sich bringen. Wenn du im Einklang mit deinem Zyklus lebst, wirst du viele innere Blockaden loslassen und mehr Verständnis für dich und deine Umwelt empfinden.

Inhalt des Workshops:

- Die Periode, die Gesellschaft und du
- Die 4 Zyklusphasen und wie du ihre Qualitäten für dich nutzen kannst
- kreatives Gestalten
- Yoga & Meditation bei Menstruationsbeschwerden

Termin: Samstag, 30.11.2024

Uhrzeit: 08.30 – 12.30 Uhr

Ort: Elki Kastelruth

Referentin: Melanie Boschetti Zyklusexpertin und Yogalehrerin

Kosten: 25 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it

Workshop

Vivere in sintonia

Questo workshop è indirizzato a donne che vogliono conoscere meglio le proprie fasi cicliche e come integrarle nella propria quotidianità. Il corpo della donna supera mensilmente vari fasi ormonali e queste comportano un cambiamento a livello psichico che corporeo. Vivendo consciamente questi cambiamenti la donna vive in sintonia con il suo corpo e con l'ambiente circostante.

Nel workshop si parlerà di:

- *mestruazioni, la società e te*
- *le quattro fasi del ciclo mestruale*
- *come sfruttarle al meglio, yoga e meditazione*

Quando: sabato, 30.11.2024

Orario: dalle ore 08.30 alle ore 12.30

Dove: Elki Castelrotto

Relatrice: Melani Boschetti (esperta ed insegnante di yoga)

Costi: 25 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Vortrag

Erste Hilfe für Säugling und Kind

Das ELKI organisiert einen Informationsabend über Erste Hilfe Maßnahmen bei Säugling und Kind.

Dieser Infoabend ist auf jene Personen zugeschnitten, die regelmäßig im Umgang mit Kindern sind, also Eltern, Großeltern, Lehrer und Kindergärtnerinnen. Aber eigentlich sollten sich alle Personen diese Kenntnisse über Kindernotfälle aneignen.

Die Themen dieser Informationsveranstaltung sind: Überprüfung der Vitalfunktionen und die Herz- Lungen-Wiederbelebung bei Säugling und Kind, die Entfernung von Fremdkörpern und häufige Notfälle in der Pädiatrie. Auch Primärmaßnahmen bei Vergiftung, Verbrennung und Bienenstich werden angesprochen.

Alle sollten zumindest einmal im Leben einen Erste Hilfe Kurs besucht haben.

Denn Leben retten zu können gehört zu den wichtigsten Dingen, die alle Personen beherrschen sollten.

Termin: Frühjahr 2025 (genauer Termin wird mittels Flyer bekanntgegeben)

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Bibliothek Kastelruth

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Presentazione

Manovre di pronto soccorso pediatrico

L'Elki organizza una serata informativa su manovre di pronto soccorso per neonati e bambini per persone e personale che regolarmente accudisce neonati e bambini piccoli.

Durante la serata saranno trattati vari argomenti:

rianimazione cardiopolmonare nel bambino e nel neonato, l'aspirazione di oggetti e la manovre di soccorso, avvelenamento, puntura d'api/insetti, ustioni, ed altro.

Data: primavera 2025 (data precisa ancora da definire)

Orario: ore 19

Luogo: Biblioteca Castelrotto

Costo: 10 Euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Vortrag

Unsere Kinder sicher im Internet

In diesem Vortrag werden folgende Themen besprochen:

- Smartphonebenutzung, Medienkonsum & Sucht
- Cybergrooming, Sextalks & Sexting
- Gaming
- Soziale Netzwerke
- Cybermobbing
- Das Internet sicher und verantwortungsvoll benutzen
- Planung Kinderhandy
- Sicherheitseinstellungen
- Sichere Passwörter erstellen
- Weiter Informationen & Buchempfehlungen
- Offene Gesprächs- & Fragerunde

Termin: Donnerstag, 20.02.2025

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Lächler-Saal in Kastelruth

Referentin: Anita Pfattner / Protactics Italy, Mitarbeiterin für Integration, Gewaltpräventions- & Selbstbehauptungstrainerin, Safer-Internet-Botschafterin und Autorin

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Presentazione

Mantenere i nostri bambini al sicuro online

In questa lezione verranno affrontati i seguenti argomenti:

- *Uso dello smartphone, consumo di media e dipendenza*
- *Cybergrooming, sextalks e sexting*
- *Gaming*
- *Reti sociali*
- *Cyberbullismo*
- *Utilizzo sicuro e responsabile di Internet*
- *Pianificazione del telefono cellulare di un bambino*
- *Impostazioni di sicurezza*
- *Creare password sicure*
- *Ulteriori informazioni e consigli sui libri*
- *Discussione aperta e sessione di domande e risposte*

Data: giovedì, 20.02.2025

Orario: dalle ore 19.30 alle ore 21.30

Luogo: "Lächler-Saal" / Castelrotto

Relatore: Anita Pfattner / Protactics Italy
Operatrice dell'integrazione, formatrice per la prevenzione della violenza e l'assertività, ambasciatrice di Safer Internet e autrice.

Costo: 10 euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it

Selbstverteidigungs- kurs für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

„Lern dich richtig zu schützen“

Was ist Selbstverteidigung? Oder wo fängt Selbstverteidigung an????

In diesem Workshop wird folgendes vermittelt:

- Die 4 AAAA (Aussuchen, Ansprechen, Annähern, Anfassen)
- Täterstrategie
- Körperhaltung und Grenzen setzen
- Flucht und Notausgänge
- Richtiges Verhalten im Bus und Zug
- Häusliche Gewalt und Stalking
- Praxisteil: Selbstverteidigung, arbeiten mit Pratzen und Schlagpolster
- Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Termin: Samstag, 17.05.2025

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Kastelruth (genauer Ort wird mittels Flyer bekanntgegeben)

Referent: Michael Pfattner / Protactics Italy

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: klausen@elki.bz.it



Corso di autodifesa per donne e ragazze dai 13 anni in su

Che cos'è l'autodifesa? O dove inizia l'autodifesa????

In questo workshop viene insegnato quanto segue:

- Le 4 AAAA (cercare, avvicinare, avvicinarsi, toccare)
- Strategia dell'aggressore
- Postura e definizione dei confini
- Fuga e uscite di emergenza
- Comportamento corretto su autobus e treni
- Violenza domestica e stalking
- Parte pratica: autodifesa, lavoriamo con colpitore da Box
- Autodifesa con oggetti di uso quotidiano

Data: sabato, 17.05.2025

Orario: dalle ore 10.00 alle ore 12.00

Luogo: Castelrotto (il luogo esatto sarà comunicato sul volantino)

Relatore: Michael Pfattner / Protactics Italy

Costo: 15 euro

Iscrizione: klausen@elki.bz.it



Fotos: Privat, Pixabay

Wir berücksichtigen gern Wünsche, Ratschläge, Tipps, aber auch Kritik unserer Mitglieder. Wenn ihr uns Wünsche usw. mitteilen möchtet, dann bitte schreibt uns an klausen@elki.bz.it

Vorremmo prendere in considerazione desideri, consigli, suggerimenti, ma anche critiche dei nostri membri. Scrivetevi i vostri desideri e suggerimenti a klausen@elki.bz.it

EIKI KLAUSEN/CHIUUSA - KASTELRUTH/CASTELROTTO

Tel. 377 672 57 00 , E-Mail: klausen@elki.bz.it, www.elki.bz.it
www.facebook.com/Eltern-Kind-Zentrum-KlausenKastelruth-613270065356394/

Wir danken unseren Gönnern und Förderern, ohne die unsere Tätigkeit nicht möglich wäre.
Ringraziamo i nostri sostenitori, senza i quali il nostro lavoro non sarebbe possibile.

