

Domino

s'Hus am Kirchplatz

„gemeinsam – offen für Neues – für die körperliche und seelische Gesundheit“ Corona hat uns gezeigt, wie wichtig der persönliche Kontakt zu anderen Menschen ist, wie wichtig es ist, dass die Tage eine gewisse Struktur haben und wie herausfordernd es für jeden einzelnen ist, wenn diese Dinge wegfallen.



Im Domino sind uns genau diese Themen wichtig und daher freuen wir uns sehr, ein Herbstprogramm für Groß und Klein, für Alt und Jung, für alle, die auf Neues neugierig sind und sich selbst etwas Gutes tun möchten, anbieten zu können.

Wir freuen uns auf euch!

Offenes Singen



„Musik ist das Klima meiner Seele“

(Ludwig v. Beethoven)

Singfreudige treffen sich monatlich beim gemeinsamen Singen. Liederhefte in Großschrift erleichtern das Mitsingen.

Termine: Dienstag, 07.09. / 05.10.
weitere Termine werden noch fixiert
15.00 – 16.00^h im Sozialzentrum
07.09. – blieb-a-biz
05.10. – Johann und Kunibert

Leitung: Margit Zerlauth

Englisch für Erwachsene



Wir arbeiten mit dem Buch „English Network 2, A2.1“ und üben in gemütlicher Runde die englische Sprache. Wir machen Hörübungen, üben das Sprechen, lesen und schreiben Texte.

Termine: Mittwoch, 15.09. – 15.12. (12x)
09.00 – 10.30^h

Beitrag: € 120,-

Leitung: Mag^a Christine Marshall

Anmeldung bis 09. September

Wollkorb



„WolligWeichWärmend“

Stricken, häkeln, plaudern, neue Muster ausprobieren, Ideen austauschen, Neues versuchen... Die eigene Handarbeit mitbringen oder eine von der Leiterin ausprobierte Idee versuchen. Der Wollkorb ist offen für Anfänger:innen und Versierte!

Termine: Montag, 20.09. / 18.10. / 15.11. / 20.12.
14.30 – 16.00^h
20.09. gestrickte Babypötschle
18.10. Dreieckstuch gestrickt, gehäkelt
15.11. adventliche Geschenksanhänger
20.12. Handstulpen

Beitrag: freiwilliger Beitrag

Leitung: Christine Kieber

Ich in meinem Körper



Bewegungsstunden für Beckenboden, Wirbelsäule und Wohlbefinden in Verbindung mit gezielten Atemübungen.

Termine: Kurs 1: Donnerstag, 16.09. – 21.10. (6x)
Kurs 2: Donnerstag, 04.11. – 09.12. (6x)
jeweils 8.45 – 9.45^h und 10.00 – 11.00^h

Beitrag: € 54,-

Leitung: Isolde Vonach, Physiotherapeutin
(www.gesundes-frastanz.at)

Anmeldung bis 09. September

Tomatis®

Ich höre - also bin ICH - ein Weg zur besseren Wahrnehmung



Ein Kennenlernvormittag für junge Familien mit Kindern. Hören Sie Ihr Kind und hört Ihr Kind Sie? Ist es schnell gereizt oder träumt es vor sich hin? Die Referentin erklärt Ihnen, wie die Tomatis-therapie aufgebaut ist und wie vielfältig sie wirkt.

Termin: Donnerstag, 07.10.
09.00 – 11.00^h

Beitrag: € 12,-

Leitung: Christine Tabernig, Tomatistherapeutin mit eigener Praxis

Anmeldung bis 04. Oktober

Kartenspiel-Nachmittage



Corona hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, sich mit Freunden treffen zu können. Einmal monatlich bieten wir einen Kartenspiel-Nachmittag (Jassen und andere Kartenspiele) an – in ungezwungener Atmosphäre und ohne Konsumzwang.

Termine: 3. Freitag im Monat
17.09. / 15.10. / 19.11. / 17.12.
14.30 – 17.00^h

Leitung: Margit Zerlauth

Beitrag: freiwilliger Beitrag

Englisch Hock



Einmal monatlich treffen wir uns in einer kleinen Gruppe und unterhalten uns über verschiedenste Themen in englischer Sprache und entstauben dabei längst vergessen geglaubte Vokabeln. Auch Grammatik kommt nicht zu kurz.

Termine: Montag, 04.10. / 08.11. / 06.12.
19.00 – 20.30^h

Beitrag: € 10,- pro Einheit

Leitung: Mag^a Christine Marshall

Wohltuende Wickelpraxis



Es werden an 2 Abenden Wickel, Auflagen und Wasseranwendungen besprochen, die die Selbstheilungskräfte unterstützen. Diese reichen ab Geburt bis ins hohe Lebensalter. Auch junge Familien sind herzlich willkommen.

Termine: Montag, 04.10. und Montag, 11.10.
(2teilig)
19.00 – 21.00^h

Beitrag: € 40,-

Leitung: Lydia Hagspiel

Anmeldung bis 27. September

Reiseträume



„Unberührtes Botswana“

Markus Mirwald war 2019 auf Safari von den Victoria Falls ins Okavangodelta unterwegs. Er berichtet von seinen Erfahrungen und zeigt seine schönsten Bilder.

Termin: Freitag, 15.10.
19.30 – 21.00^h
Haus der Begegnung oder Domino

Beitrag: € 12,- / € 9,- für Jugendliche, kostenlos mit dem Kulturpass „Hunger auf Kunst und Kultur“

Anmeldung bis 07. Oktober



© Markus Mirwald

Babysitterdienst



Ein Arztbesuch, ein Friseurtermin, ein Treffen mit Freundinnen Babysitter helfen gerne aus.

Infos bei Evi Tiefenthaler:

T 0660 2332455

Adventkalender



Es wird auch dieses Jahr wieder einen Domino Adventkalender geben, der uns auf diese Zeit einstimmt. Lassen Sie sich überraschen. Den Link zu den einzelnen Fenstern gibt es ab 1. Dezember auf unserer Webseite.

Domino dankt für die Unterstützung:



Pilgern im Herbst



Die beliebte Pilgerwanderung führt dieses Mal ins schöne Montafon. Ruhig und besinnlich lassen wir Stille einkehren und füllen unsere Seele mit heilenden Gedanken und Gebeten. Pilgerwanderung: Lorüns - St. Anton - Vandans - Kloster Gauenstein - Hin- und Rückfahrt mit dem Zug.

Termin: Samstag, 16.10. (ganzer Tag)

Beitrag: € 20,- (exkl. Zugfahrt)

Leitung: Marie-Luise Decker (Pilgerbegleiterin)

Anmeldung bis 07. Oktober



© Marie-Luise Decker

Ausbildung Babysitting



Für alle Jugendlichen ab 14 Jahren bieten wir eine Babysitting-Ausbildung an. Anmeldung und Information ab sofort im Domino-Büro.

Termin: Samstag, 16.10. 9.00 - 15.00^h
Freitag, 22.10. 15.00 - 19.00^h
Samstag, 23.10. 9.00 - 15.00^h
(insgesamt 16 Std.)

Beitrag: € 20,- (die Marktgemeinde übernimmt die restlichen Kosten)

Leitung: Evi Tiefenthaler und Fachreferentinnen

Zischtig Morga



„Entscheidungen“

In diesem Herbst lesen und besprechen wir Bücher, in denen die handelnden Personen Entscheidungen getroffen haben, die für ihr Leben bestimmend waren.

Termine: Dienstag, 19.10. / 16.11. / 21.12.
jeweils 9.00 - 10.30^h
19.10. Claudia Durastanti: „Die Fremde“
16.11. Roberto Andò: „Ciros Versteck“
21.12. Dacia Maraini: „Trio“

Beitrag: € 12,- pro Einheit / € 27,- für 3x

Leitung: Christl Stadler

Anmeldung bis 12. Oktober

Kleines Wohlfühl-Paket für den Winter



Iris Therese Lins von der Kräuterwerkstatt Rankweil stimmt uns auf die kalte Jahreszeit ein. Wir bereiten Sauerhonig, individuelle Bade-Tees und einen wärmenden Gewürzbalsam zur Stärkung des Immunsystems und des seelischen Befindens zu.

Termin: Montag, 18.10.
9.00 - 11.00^h

Beitrag: € 22,- (inkl. Materialkosten)

Leitung: Iris Therese Lins (www.kraeuternest.at)

Mitzubringen: Schneidbrett, Messer und Geschirrtuch

Anmeldung bis 12. Oktober



© Iris Lins

Italienisch Hock



Einmal monatlich treffen wir uns in einer kleinen Gruppe und unterhalten uns über verschiedenste Themen in italienischer Sprache und entstauben dabei längst vergessen geglaubte Vokabeln. Auch Grammatik kommt nicht zu kurz.

Termine: Mittwoch, 20.10. / 17.11. / 15.12.
19.00 - 20.30^h

Beitrag: € 10,- pro Einheit

Leitung: angefragt

Dot Mandala für Jugendliche (ab 10 Jahren)



Dot Mandala ist eine meditative Kunstform, die auch gerade Kinder/Jugendliche sehr gut umsetzen können. Alles, was sie brauchen, ist Neugierde und ein gewisses Maß an Konzentration. Wir verschönern Steine und Schlüsselanhänger.

Termin: Freitag, 22.10.
14.30 - 16.00^h

Beitrag: € 10,- Kurs + € 10,- Material

Leitung: Mag^a Christine Marshall

Anmeldung bis 14. Oktober

Tomatis® Ich höre - also bin ICH - ein Weg zur besseren Wahrnehmung



Ein Kennenlernabend der Methode für Erwachsene und Senioren Hören Sie genau, oder doch nicht alles und ziehen Sie sich eher zurück? Leiden Sie an Tinnitus, oder haben Sie andere Hör- oder Gleichgewichtsprobleme? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich der Körper wieder aufrichtet und zu einem guten inneren Tonus kommt.

Termin: Mittwoch, 10.11. 19.30 - 21.30^h

Beitrag: € 12,-

Leitung: Christine Tabernig

Anmeldung bis 04. November

Erste Hilfe für Senioren



Sie erfahren an zwei Abenden, wie sie einen Notruf richtig absetzen und wie die Rettungskette abläuft. Notwendige Maßnahmen bei Schlaganfall, Herzinfarkt und Sturz werden ebenso besprochen wie Ohnmacht und Zuckerkrankheit sowie Wiederbelebensmaßnahmen.

Termine: 15.11. und 22.11.
19.00 - 21.00^h

Beitrag: € 40,-

Leitung: Lehrbeauftragte vom Roten Kreuz

Anmeldung bis 04. November



© Christine Kieber

Wort & Klang



Renate Bauer und „La Rocaille“

Ein Abend des Staunens und der Freude im Zauber des Advents. Renate Bauer erzählt Geschichten, Gedanken und Aphorismen passend zur vorweihnachtlichen Zeit. Begleitet wird sie vom Blockflötenquartett „La Rocaille“.

Termin: Freitag, 03.12.
19.30^h
Pfarrkirche Frastanz

Beitrag: € 15,-

Anmeldung bis 25. November

Fraschtner Kasperltheater



Im November übergeben Elke Schmid und Christine Kieber die Kasperlpuppen an die jüngere Generation: Katharina Schmid und Johanna Kieber. Somit heißt es weiterhin Vorhang auf und Bühne frei für den Kasperl und seine Freunde.

Termine: Samstag, 13.11. und 11.12.

Vorfürungen: 14.30 und 16.00^h im Domino
13.11. „Großmutter's Schatz“
11.12. „Das Weihnachtsgeschenk“

Beitrag: € 4,50 / Person

Die Bibliothek Frastanz hat am Kasperlsamstag von 14.00 - 16.30^h geöffnet.

Gastkurse im Domino



Yoga mit Katherina Kühne - Body Balance

Katherina Kühne (zertifizierte Yogalehrerin) bietet Dienstags und Donnerstags Yogakurse im Domino an. Weitere Information und Anmeldung auf www.b-balance.at

Frauenmuseum Hittisau



Geburtskultur. vom gebären und geboren werden.

Wir planen im Frühherbst einen Halbtagesausflug mit Führung zu dieser interessanten Ausstellung.

Weitere Informationen und den Termin erfahren Sie im Domino und im monatlichen Newsletter.

Wir halten uns an die gesetzlichen Bestimmungen zu Covid-19.



Eventuelle Corona-bedingte Programmänderungen werden den Teilnehmer:innen mitgeteilt.

Unsere Webseite wird ebenfalls regelmäßig aktualisiert und informiert über die aktuellen Maßnahmen.

Eine rechtzeitige verbindliche **Anmeldung ist weiterhin unbedingt notwendig.**

Detaillierte Informationen und Anmeldungen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter: www.dominofrastanz.org

Wo und wie sind wir erreichbar?

Das Haus Domino ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar:

Busstation Gemeindeamt: 5 Min.
Bahnhof Frastanz: 15 Min.

An- und Abreisezeiten mit öffentlichen Verkehrsmitteln (für Bus Nr. 73 und Bahn Feldkirch-Bludenz) finden Sie unter: www.vmobil.at

Mehr Infos zu den Veranstaltungen erfahren Sie im **monatlichen Newsletter**, auf www.dominofrastanz.org und im **Domino-Büro**.

Bezahlung der Kurse

Wir bitten die Kurs-Teilnehmenden per Banküberweisung zu bezahlen. Bei Rücktritt bis 8 Tage vor dem Veranstaltungstermin verrechnen wir Stornogebühren von 50 Prozent der Kurskosten. Bei einer späteren Abmeldung besteht kein

Anspruch auf Refundierung, es sei denn, Sie vermitteln eine(n) Ersatzteilnehmer/in.

- Annahme von WIGE-Gutscheinen
- ermäßigter Eintritt für Besitzer/innen des Passes „Hunger auf Kunst & Kultur“