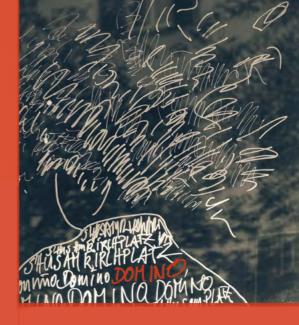


Domi∄o s'Hus am Kirchplatz

"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



bieren, 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

Bewegungsstunden für Beckenboden,

mit gezielten Atemübungen.

Ich in meinem Körper



Termine: Kurs 1: Donnerstag, 16.09. - 21.10. (6x) Kurs 2: Donnerstag, 04.11. - 09.12. (6x) jeweils 8.45 - 9.45 $^{\rm h}$ und 10.00 - 11.00 $^{\rm h}$

Wirbelsäule und Wohlbefinden in Verbindung

Beitrag: € 54,-

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

Tomatis®

Anmeldung bis 09. September



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 Tomatistherapie aufgebaut ist und wie vielfältig sie wirkt. Donnerstag, 07.10. 09.00 - 11.00 h

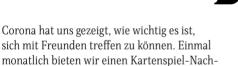
Beitrag: € 12.-

Leitung: Christine Tabernig, Tomatistherapeutin mit eigener Praxis

Anmeldung bis 04. Oktober

Corona hat uns gezeigt, wie wichtig es ist,

Kartenspiel-Nachmittage



mittag (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

Beitrag: freiwilliger Beitrag

Leitung: Margit Zerlauth

Einmal monatlich treffen wir uns in einer

Englisch Hock



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: Maga Christine Marshall

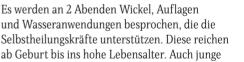
kleinen Gruppe und unterhalten uns über verschiedenste Themen in englischer Sprache

Sanfte Wickel

und Auflagen

Es werden an 2 Abenden Wickel, Auflagen und Wasseranwendungen besprochen, die die Selbstheilungskräfte unterstützen. Diese reichen

Wohltuende Wickelpraxis



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.

€ 12,- / € 9,- für Jugendliche, Beitrag: kostenlos mit dem Kulturpass

Anmeldung bis 07. Oktober

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



A

"Hunger auf Kunst und Kultur"

Babysitterdienst Ein Arztbesuch, ein Friseurtermin,

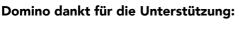




Adventkalender Es wird auch dieses Jahr wieder einen



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.











Pilgern im Herbst



Die beliebte Pilgerwanderung führt dieses Mal ins schöne Montafon. Ruhig und besinnt 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

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.)

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

Leitung: Evi Tiefenthaler

und Fachreferentinnen

Kleines Wohlfühl-Paket für den Winter



weil 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

Iris Therese Lins von der Kräuterwerkstatt Rank-

€ 22,- (inkl. Materialkosten) Beitrag:

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

Mitzubringen: Schneidbrett, Messer und Geschirrtuch

Anmeldung bis 12. Oktober

Einmal monatlich treffen wir uns in einer

Italienisch Hock



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

kleinen Gruppe und unterhalten uns über

Beitrag: € 10,- pro Einheit

Leitung: angefragt

Tomatis[©]



Ich höre - also bin ICH - ein Weg zur besseren Wahrnehmung Ein Kennenlernabend der Methode für Erwach-

sene 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

DB Wort & Klang

passend zur vorweihnachtlichen Zeit. Begleitet wird sie vom Blockflötenquartett "La Rocaille".

Renate Bauer und "La Rocaille"

Ein Abend des Staunens und der Freude

Geschichten, Gedanken und Aphorismen

im Zauber des Advents. Renate Bauer erzählt



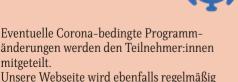


Beitrag: €15,-Anmeldung bis 25. November

19.30 h Pfarrkirche Frastanz

Termin: Freitag, 03.12.

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



änderungen werden den Teilnehmer:innen Unsere Webseite wird ebenfalls regelmäßig

Maßnahmen. Eine rechtzeitige verbindliche Anmeldung ist weiterhin unbedingt notwendig.

aktualisiert und informiert über die aktuellen

Detaillierte Informationen und Anmeldungen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie

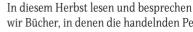
unter: www.dominofrastanz.org

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

Domino

s'Hus am Kirchplatz



"Entscheidungen"

Zischtig Morga



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

Leitung: Christl Stadler Anmeldung bis 12. Oktober



Dot Mandala ist eine meditative Kunstform, die auch gerade Kinder/Jugendliche sehr gut

für Jugendliche (ab 10 Jahren)

Dot Mandala



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

Leitung: Mag^a Christine Marshall

Anmeldung bis 14. Oktober

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

Sie erfahren an zwei Abenden, wie sie

einen Notruf richtig absetzen und wie die

Erste Hilfe für Senioren



bei Schlaganfall, Herzinfarkt und Sturz werden ebenso besprochen wie Ohnmacht und Zuckerkrankheit sowie Wiederbelebungsmaßnahmen. Termine: 15.11. und 22.11. 19.00 - 21.00 h Beitrag: € 40,-

Leitung: Lehrbeauftragte vom Roten Kreuz

Rettungskette abläuft. Notwendige Maßnahmen

Anmeldung bis 04. November



Fraschtner Kasperltheater Im November übergeben Elke Schmid

Bühne frei für den Kasperl und seine Freunde.

Vorführungen: 14.30 und 16.00 h im Domino

und Christine Kieber die Kasperlpuppen an

die jüngere Generation: Katharina Schmid und Johanna Kieber. Somit heißt es weiterhin Vorhang auf und

13.11. "Großmutters Schatz" 11.12. "Das Weihnachtsgeschenk"

Termine: Samstag, 13.11. und 11.12.

Beitrag: € 4,50 / Person

von 14.00 - 16.30 $^{\rm h}$ geöffnet.

Katherina Kühne (zertifizierte Yogalehrerin) bietet

Dienstags und Donnerstags Yogakurse im Domino

an. Weitere Information und Anmeldung auf

Gastkurse im Domino Yoga mit Katherina Kühne - Body Balance

Die Bibliothek Frastanz hat am Kasperlsamstag

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.

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

www.vmobil.at **Mehr Infos** zu den Veranstaltungen

Feldkirch-Bludenz) finden Sie unter:

erfahren Sie im monatlichen Newsletter, $\hbox{auf } \textbf{www.} \textbf{dominofrastanz.} \textbf{org} \hbox{ und }$

im Domino-Büro.

Anspruch auf Refundierung, es sei denn,

6820 Frastanz T 05522 - 517 69 - 40

office@dominofrastanz.org www.dominofrastanz.org Domino s'Hus am Kirchplatz

