



*Jahres-
programm
2023*



*Ein Herz
für alle Familien.*

Der KFS auf einen Blick!

Mit Freude präsentieren wir euch unsere neue Programmborschüre 2023 mit einem kurzen Portfolio zum Team des Familienverbandes. Übersichtlich gestaltet sind hier alle unsere Weiterbildungskurse, Projekte und einiges mehr aufgelistet und beschrieben.

Schon seit vielen Jahren organisiert das KFS-Bildungsteam Weiterbildungsangebote für Mitglieder und Interessierte. Auch wenn sich die Zeiten und Familienmodelle im Laufe der Jahrzehnte gewandelt und verändert haben, liegt der Schwerpunkt nach wie vor in der Familienbildung. Diese ist uns eine besondere Herzensangelegenheit. Neu ist ein fixes Onlineprogramm mit Erziehungsthemen, welches 2x im Monat organisiert wird.

*Weiterhin werden Kurse in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie am Ritten angeboten.
Hier auf einen Blick: Die Vielfalt der KFS-Projekte – ein buntes Programm für alle.*

*Wir laden euch ein, das neue Programm anzunehmen...
Genießt die Gegenwart und macht euch stark für die Zukunft!*



**Angelika
Mitterrutzner**
Präsidentin

Seiten

5-11

Wer wir sind

Seiten

12-36

Kurse & Vorträge

Seiten

38-49

Projekte & mehr

Seiten

50-53

KFS-Shop

— Wer
wir sind —



Der KFS im Kurzportrait

Der Katholische Familienverband Südtirol (kurz KFS genannt) ist ein Zusammenschluss von Südtirols Familien.

Die Interessen der Südtiroler Familien in der Politik und in der Öffentlichkeit zu vertreten, sowie einen umfassenden Service für die Familien zu bieten: Diese Ziele verfolgt der Katholische Familienverband Südtirol seit seiner Gründung im Jahr 1966.

Der Familienverband ist ein gesetzlich anerkannter, ehrenamtlicher Verband, der parteipolitisch unabhängig ist und sich an christlich-sozialen Grundsätzen orientiert.

Unser Engagement:

- Werte der Familie **sichtbar** machen
- Familieninteressen in Gesellschaft, Politik und Kirche **vertreten**
- familiengerechte Lebensbedingungen **schaffen**
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf **unterstützen**
- Familienvielfalt **bewusst machen**
- familienorientierte Themen **wahrnehmen** und **gezielt kommunizieren**
- finanzielle Gerechtigkeit für Familien **fördern**
- **Menschen** und **Familien in Not helfen**
- Mit anderen Strukturen und Netzwerkpartnern **zusammenarbeiten**



15.000

Mitgliedsfamilien

zählen zur größten Interessensvertretung der Südtiroler Familien.



1.000

Ehrenamtliche

sind als starker Verband und zielorientierte Lobby engagiert.



10

Bezirke

bilden die Vernetzung im Verband



114

Zweigstellen

bilden die starke Basis des Verbandes



46.000

ehrenamtliche Stunde

wurden in den KFS-Ausschüssen geleistet (2021)



5

Fachausschüsse

arbeiten das Jahresprogramm aus

Büroteam



Samantha Endrizzi
Geschäftsleitung



Beatrix Unterhofer
PR, Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit



Elisabeth Gabrielli
Zweigstellen-Betreuung



Silvia Di Panfilo
Pädagogische Leitung



Laura Spitaler
Bildung und
Projektentwicklung



Verena Oberrauch
Projektmanagement



Susanna Lechner
Buchhaltung



Silvia Dalvai
Verwaltung

Das Büro des Katholischen Familienverbandes Südtirol (KFS) steht den ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen bei der Ausübung ihrer Tätigkeiten zur Seite und setzt die Beschlüsse des KFS-Vorstandes um. Derzeit arbeiten im Büro des KFS acht hauptamtliche Mitarbeiterinnen.

Landesleitung



**Angelika Weichsel
Mitterrutzner**
Präsidentin



Valentin Mair
KFS-Vizepräsident



Priska Theiner
KFS-Vizepräsidentin
und Bezirksleiterin
Vinschgau



**Manuela Unterthiner
Mitterrutzner**
Geistliche Assistentin



Samantha Endrizzi
Geschäftsleitung

Die
Landesleitung
sorgt für die
Umsetzung der
Beschlüsse des
Vorstandes.

Der KFS-Vorstand trifft Grundsatzentscheidungen gemäß des KFS-Statutes, erarbeitet das Tätigkeitsprogramm und die Arbeitsschwerpunkte. Dem ehrenamtlichen KFS-Vorstand gehören zusätzlich zur Landesleitung auch folgende Mitglieder an:

- **Adalgisa Marchi Obermarzoner**
Bezirksleiterin Eisacktal/Wipptal
- **Evelyn Oberarzbacher Oberkanins**
Bezirksleiterin Hochpustertal
- **Edith Regele Ratschiller**
Bezirksleiterin Burggrafenamt West
- **Ingrid Agreiter Oberparleiter**
Bezirksleiterin Unteres Pustertal
- **Judith Ascher Unterhofer**
Bezirksleiterin Bezirk Bozen
- **Manuela Unterthiner Mitterrutzner**
Geistliche Assistentin
- **Maria Luise Tratter Pixner**
Bezirksleiterin Burggrafenamt Ost
- **Margareth Mair Engl**
KFS-Vorstandsmitglied
- **Norbert Kofler**
KFS-Vorstandsmitglied
- **Rosmarie Gruber Gasteiger**
Bezirksleiterin Ahrntal
- **Rosmarie Trenkwalder Marcher**
KFS-Vorstandsmitglied
- **Sieglinde Aberham Signori**
Bezirksleiterin Überetsch/Unterland
- **Ulrike Mittermair Agstner**
Bezirksleiterin Oberes Pustertal

Revisoren:

- **Maria Pichler**
- **Heiner Oberrauch**
- **Hannes Prantl**

KFS - Mitglied werden

Mit der aktiven Mitgliedschaft und dem damit verbundenen Beitrag von derzeit **15,00 € pro Familie** und Kalenderjahr wird unsere Vereinstätigkeit unterstützt.

Gleichzeitig kann das vom Verbandsbüro organisierte Angebot, sowie die Aktionen in unseren 114 Zweigstellen genutzt werden.



Mitgliedschaft beantragen auf www.familienverband.it

Eure Vorteile



1 Mitgliedsbeitrag
für die gesamte
Familie



5 Euro Rabatt für
Veranstaltungen im
„Haus der Familie“



**Landesweite
Teilnahme**
an KFS-Programm und
Projektangeboten



**6 x jährlich kostenlose
Verbandszeitschrift**
„FIS-Familie
in Südtirol“



**1 x kostenlose
Rechtsberatung**



**1 x jährlich KFS-
Familienkalender**


























Mitgliedspreis
für KFS-Materialien
und Bücher
(www.familienverband.it/service)



Preismäßigungen
in den familienfreundlichen
Geschäften
(www.familienverband.it/service)

*Kurse &
Vorträge*



 Pubertät - der ganz normale Wahnsinn	14
 Kinder wie beste Freunde behandeln	15
 Kinderängste	16
 Zeit für unsere Liebe	17
 Clever! Besser Lernen	18
 Weil ich es mir wert bin! Frauenpower	19
 Clever! Lernen mit Freude	20
 Rechtliche Aspekte beim Bau/Kauf einer Wohnung	21
 Babysitting-Kurs	22
 Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle	23
 Liebevoll und bestimmt Grenzen setzen	24
 Mut tut gut – wie ermutige ich Kinder?	25
 Kindsein ohne Druck	26
 Familie im Mittelpunkt	27
 Schlafcoaching für Babys und Kleinkinder	28
 Was Sterben für Familien bedeutet	29
 FamilienTeam® - Grundkurs	30
 Kinder für das Leben stärken mit Hilfe von religiösen Ritualen	31
 Zeit für uns – einmal ganz anders	32
 Geschwister haben sich zum Streiten gern	33
 Auszeit von der Pflege	34
 Schaut mir in die Augen, Mama und Papa!	35
 Konflikte konstruktiv lösen	36
KFS-Landesversammlung und KFS-Familienkongress	37



Webinar

Pubertät

der ganz normale Wahnsinn

Jugendliche beim Erwachsenwerden zu begleiten, ist ein spannendes, manchmal aber auch ein aufreibendes Unterfangen. Grobe Worte, Streit oder beleidigter Rückzug gehören in vielen Familien zum Alltag. Risikoreiches Verhalten sorgt die Eltern: die Mediennutzung, das Essverhalten und der Konsum von Suchtmitteln sind nur einige der vielen Konfliktthemen. Was in turbulenten Zeiten hilfreich ist und wie die Beziehung zu den eigenen Kindern positiv beeinflusst werden kann, lernen Sie bei diesem Webinar.

Zeitraum: Mi., 18. Jänner 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Lydia Großgasteiger](#) – Freie Mitarbeiterin vom Forum Prävention

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder

Kooperation mit Forum Prävention



Webinar

Kinder

wie beste Freunde behandeln

Wertschätzende und respektvolle Kommunikation in der Familie.

Elternsein gehört zu den schönsten und schwierigsten Aufgaben, die man sich aussuchen kann. Kinder schenken uns die schönsten und glücklichsten Momente. Dafür können wir dankbar sein. Manchmal bringen sie uns auch an den Rand der Verzweiflung. Vielleicht schon gleich nach der Geburt. Wie hilflos fühlt man sich, wenn das Baby schreit und einfach nicht aufhört! Verunsicherung, Zweifel, Wut, Hilflosigkeit und Ohnmacht gibt es in jedem Alter. Kinder bringen die besten, aber auch die schlechtesten Seiten in uns zum Vorschein. Ein Knopfdruck – und schon findet man sich auf gegnerischen Seiten wieder – statt als Team an einem Strang zu ziehen. Deshalb erfahren Sie bei diesem Webinar, wie ein gutes Miteinander in der Familie gelingen kann.

Zeitraum: Do., 26. Jänner 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Alexandra Schreiner-Hirsch](#) - Dipl. Sozialpädagogin, Staatl. anerkannte Erzieherin, Zertifizierte FamilienTeam®-, ProfiTeam®- und KlasseTeam®-Trainerin, Mutter von 2 Kindern

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Kinderängste

Angst ist eines unserer ureigensten Gefühle: Sie hat die Aufgabe, uns vor Gefahren zu warnen. Manchmal entwickeln Kinder – und auch Erwachsene – überhöhte Ängste, die nicht mehr der realen Gefahr entsprechen. In diesem Webinar gehen wir der Frage nach, wie solche Ängste bei Kindern entstehen und ob man dagegen etwas tun kann. Zudem werden wir erfahren, wie wir als Eltern mit den Ängsten unserer Kinder umgehen können und wie wir ihnen dabei helfen können, die Ängste zu überwinden und selbst-SICHER zu werden. Am Ende des Seminars wird es noch Zeit für konkrete Fragen geben.

Zeitraum: Mi., 01. Februar 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Evelyn Haller](#) - Pädagogin, systematische Beraterin, systematische Supervisorin und Coachin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Seminar

Zeit für unsere Liebe

Am Anfang ist die Liebe zueinander groß und stark. Sie scheint unverwundlich und wir glauben, dass das immer so bleibt. Erst wenn sich mit der Zeit die Routine des Alltags einschleicht, das Leben Herausforderungen mit sich bringt und wir Schwierigkeiten zu bewältigen haben, merken wir: Die Liebe ist zerbrechlich. Sie will behütet und immer wieder gepflegt werden.

Am diesem Wochenende könnt ihr als Paar genau das tun:

- Euch Zeit und Raum für eure Beziehung geben.
- Das Miteinander als Paar und mit den anderen in einer angeregten Gruppe genießen.
- Kraft und Ressourcen für euch schöpfen.
- Euch begegnen und euer Gemeinsamsein genießen.
- Eindrücke und Bilder im Herzen sammeln.
- Entspannte Momente erfahren.

Zeitraum: Sa., 04. Februar 2023 um 16 Uhr bis
So., 05. Februar 2023 um 16 Uhr

Zielgruppe: Paare

Referenten:

- [Angelika Lanthaler](#) - Psychologin in eigener Praxis in Meran, Gestaltpsychotherapeutin i.A., Erfahrung in der Paarberatung, Notfallpsychologin, Yogalehrerin und Mutter
- [Toni Fiung](#) - Familienseelsorger, Ehe- und Familienberater, Kommunikationstrainer, VHT-Coach, geistlicher Leiter im Haus der Familie

Kursbeitrag: 105,00 € pro Paar für KFS-Mitglieder
125,00 € pro Paar für Nicht-Mitglieder

Kooperation mit: Haus der Familie

Kinderbetreuung: auf Anfrage



Seminar

Clever! Besser Lernen

Lernen bedeutet für viele Schüler/innen Stress, dadurch entstehen Lernblockaden und Prüfungsangst. Mit den richtigen Methoden kann Lernen Spaß machen. Jugendliche bekommen bei diesem Seminar Tipps für ein ganzheitliches Lernen, den Umgang mit der Prüfungsangst und für eine effiziente Lernorganisation.

Zeitraum: So., 03. März 2023 von 09 Uhr bis 16 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren

Referentin:

• [Claudia Burger](#) - Lerncoach ILE und Autorin

Kursbeitrag: 75,00 € für KFS-Mitglieder
90,00 € für Nicht-Mitglieder

Kooperation mit: Haus der Familie



Webinar

Weil ich es mir wert bin!

Frauenpower

Das Leben in einer Familie ist unberechenbar. Immer wieder wird der Tagesablauf auf den Kopf gestellt. Es ist viel Organisationstalent gefragt, damit das Familienunternehmen optimal läuft.

Häufig stoßen Frauen auf psychische und körperliche Grenzen, die sie sich meist nicht erklären können. Der Spagat zwischen Arbeit und Familie ist nicht immer leicht. Die Eigenzeit kommt oft zu kurz. Unzufriedenheit und manchmal auch Burnout sind die Folge.

In diesem Workshop lernen Sie eine aktive und selbstbestimmte Lebensplanung für mehr Selbstwohl.

Zeitraum: Mi., 08. März 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Brigitte Schrott](#) - Dipl. Erwachsenenbildnerin, Auditorin familieund-beruf, Konfliktberaterin, Lern-Coachin und Mutter von 3 Kindern

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Clever! Lernen mit Freude

Lernen mit Freude ist für viele Schüler/innen nicht so einfach. Oft fehlen nur die richtigen Methoden für ein effizientes Lernen. Damit Lernblockaden und Prüfungsstress der Vergangenheit angehören, werden in diesem Webinar Tipps für ein gehirngerechtes Lernen gegeben. Zudem erfahren Sie, wie Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes stärken und dessen Potenziale entfalten können.

Zeitraum: Mi., 15. März 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

· [Claudia Burger](#) - Lerncoach ILE und Autorin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Rechtliche Aspekte

beim Bau/Kauf einer Wohnung und Steuerbegünstigungen für Erstwohnungen

Im Rahmen dieses Webinar wird auf wichtige rechtliche Aspekte beim Erwerb bzw. bei der Errichtung des Eigenheims eingegangen. Gibt es Steuerbegünstigungen beim Erwerb von Erstwohnungen und welche Voraussetzungen müssen gegeben sein? Was ist ein Kaufvorvertrag, was ein Werkvertrag und welchen Zweck erfüllen diese Verträge?

Es wird auf folgende Themenbereiche eingegangen:

- Rechtliche Aspekte des Bauens
- Werk- und Kaufverträge
- Finanzierungformen
- Steuerbegünstigungen für Erstwohnungen (Registergebühren, reduzierte MwSt.)
- Verbraucherschutz

Auf konkrete Fragen und persönliche Anliegen der Teilnehmer/innen wird eingegangen.

Zeitraum: Do., 23. März 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Interessierte

Referentin:

- [Iris Ganthaler](#) - Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Südtirol

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Seminar

Babysitting - Kurs

Der Kurs umfasst neben praktischen Unterweisungen im Wickeln, Babynahrungszubereitung und Kinderbeschäftigung auch einen umfangreichen theoretischen Teil, der von der kindlichen Entwicklung bis zu rechtlichen und versicherungstechnischen Fragen beim Babysitten reicht. Zum Kursangebot gehört auch ein Workshop „Erste-Hilfe bei Kindernotfällen“ mit Grundbegriffen der Ersten Hilfe und Unfallverhütungsmaßnahmen.

Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat und werden - auf Wunsch - auf der Babysitter-Plattform „Familien-Jolly“ des Katholischen Familienverbandes Südtirol aufgenommen.

Zeitraum: Sa., 1. April 2023 16 Uhr bis
So., 2. April 2023 16 Uhr

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahre

Referenten:

- [KFS-Team](#) mit Fachpersonen zu den verschiedenen Schwerpunkten

Kursbeitrag: 55,00 €

Kooperation mit: Haus der Familie



Webinar

Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle

Das Webinar vermittelt die korrekte Verhaltensweise in möglichen Notsituationen und hilft, „echte“ Notfälle von weniger dramatischen Vorkommnissen zu unterscheiden und will Sicherheit vermitteln.

Folgendes wird angesprochen:

- Verlegung der Atemwege/Heimlich-Manöver
- Wiederbelebung
- kindersichere Umgebung
- Stürze
- Verletzungen
- Verbrennungen
- Fieberkrämpfe
- Vergiftung und Vieles mehr.

Es bleibt genügend Raum für Fragen.

Zeitraum: Die., 04. April 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Julia-Luna Cappelletto](#) – freiberufliche Hebamme, Stillberaterin
IBCLC, Hypnobirthing- Kursleiterin und Pre- und Postnatale Trainerin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Liebevoll und bestimmt Grenzen setzen

Um Kindern Sicherheit und Autonomie zu garantieren, müssen wir Erwachsenen Regeln und Grenzen anbieten und dafür einstehen, ohne die Anliegen des Kindes aus den Augen zu verlieren. Durch das Erkennen, Aufzeigen und Respektieren von Grenzen lernt das Kind, sich mit eigenen Bedürfnissen und denen des Gegenübers auseinanderzusetzen. Beim Webinar lernen Sie wie das Thema Grenzen-Setzen am besten angegangen und eine ausgewogene und liebevolle Beziehung aufgebaut wird, ohne tausendmal am Tag dieselben Dinge zu wiederholen.

Zeitraum: Die., 18. April 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referenten:

- [Katharina Swoboda](#) - Erzieherin, systemische Familienmediatorin und Beraterin, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam®- und ProfiTeam®-Trainerin, Pet Therapeutin
- [Deborah Visintainer](#) - Akademische Heilpädagogin, „ich schaffs“-Coach, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam®-Trainerin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Mut tut gut – **wie ermutige ich Kinder?**

Wie fühlt es sich an, wenn uns jemand Mut macht? Was können wir dann alles erreichen? Auch im Zusammenleben mit Kindern ist es wichtig, sie zu ermutigen, damit sie Selbstvertrauen entwickeln können und gerne neue Herausforderungen annehmen. Das Wissen über die ermutigenden Qualitäten nach Theo Schoenaker hilft uns, das Miteinander zu einem Entwicklungsraum für alle zu machen.

Zeitraum: Die., 09. Mai 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Simone Ringler](#) - psychologische Beraterin (Dipl. LSB), systemischer Coach, Kinder- und Jugendcoach, Aufstellungsleiterin, Trauerbegleiterin, Supervisorin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Kindsein ohne Druck

Leistungsdruck macht viele Kinder unglücklich und krank. Was brauchen Kinder wirklich, um sich glücklich entfalten zu können? Abgesehen von erfüllten Grundbedürfnissen, gar nicht so viel, aber davon manchmal mehr. Vor allem brauchen sie Menschen, die für ihr Wohlbefinden sorgen, sie bedingungslos lieben, ihnen Geborgenheit, Sicherheit und Halt geben. In diesem Webinar geht es darum, wie wir die Funken der Begeisterung und Potenziale von Kindern mitentfachen und die Jugend vor wachstumshemmendem Druck oder ungesunden Grenzüberschreitungen schützen. Außerdem wie wir Zuversicht vermitteln und ihnen vorleben, wie sie Herausforderungen, Niederlagen und Krisen meistern können.

Zeitraum: Do., 18. Mai 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Dr. Heike Torggler](#) - Psychologin, Autorin und freie Mitarbeiterin im Forum Prävention

Kooperation mit: Forum Prävention

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Familienwoche

Familie im Mittelpunkt

Familie ist Herzstück. Familie ist Leben. Familie ist Freude.
Familie ist Zukunft. Familie ist es wert, sie bewusst eine Woche
in den Mittelpunkt zu stellen. Lasst euch ein auf das Abenteuer
Familie und erlebt unvergessliche Momente mit Spiel und Spaß.
Neben Gesprächsrunden, Natur- und Landschaftserlebnissen,
bleibt genügend Zeit, die Familie abseits von Alltagspflichten
zu genießen.

Zeitraum: So., 25. Juni 2023 16 Uhr bis
Sa., 1. Juli 2023 10 Uhr

Zielgruppe: Familien, Mütter/Väter, Tanten/Onkel, Paten/Patinnen,
Großeltern mit Kindern

Referenten:

• [KFS-Team](#)

Kooperation mit: Haus der Familie

Kursbeitrag pro Familie: 115,00 € Mindestpreis
135,00 € Normalpreis
155,00 € Solidaritätspreis



Webinar

Schlafcoaching

für Babys und Kleinkinder

Alle anderen Kinder schlafen schnell und ohne Hilfestellung ein, haben kaum längere Wachphasen in der Nacht und schlafen tagsüber mehrere Stunden. Nur dem eigenen Baby fällt das Schlafen schwer. Bei diesem Webinar lernen Sie den Schlafrhythmus eines Kindes kennen und erfahren mehr darüber, wieso es einem Kind schwerfällt, sich den Schlaf zu nehmen, den es braucht. Zudem wird auf die Frage eingegangen, ob es etwas bringt, die Kinder weinen zu lassen.

Zeitraum: Die., 19. September 2023 um 09 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

· [Stefanie Egger](#) – Schlafcoach

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Was Sterben für Familien bedeutet

Verluste sind ein ganz natürlicher Teil in unser aller Leben. Wir wissen weder wie, noch wann oder wo jemand davon betroffen ist. Meist fühlen wir uns hilflos und ohnmächtig, erschüttert und verzweifelt. Kinder möchten wir vor solch dramatischen Situationen verschonen, sie beschützen. Dabei ist das offene und ehrliche Miteinbeziehen und vor allem das Gefühl, nicht alleine zu sein, wesentlich für die heilsame Verarbeitung.

Der Vortrag möchte aufzeigen, wie Familien in den wohl schwierigsten Momenten unterstützt werden können.

Zeitraum: Die., 03. Oktober 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Gabriela Mair am Tinkhof](#) - Trauerbegleiterin, Sterbebegleiterin und Begleiterin von trauernden Kindern

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Seminar

FamilienTeam-Grundkurs

Alle Mütter und Väter wünschen sich, liebevolle und kompetente Eltern zu sein und merken, dass das gar nicht so leicht ist. Manchmal reicht eine Kleinigkeit und schon ist es vorbei mit dem friedlichen Miteinander. Liebe und Geduld werden auf die Probe gestellt. Das FamilienTeam®-Konzept unterstützt Eltern dabei, in kritischen Momenten kompetent, sicher und liebevoll zu handeln, damit die Beziehung zu den Kindern wächst und die Familie zu einem Ort der Achtsamkeit, Wertschätzung und Geborgenheit wird.

Inhalte:

- Innehalten und persönliche Ziele bewusst machen.
- Für sich selbst sorgen und Kindern Anerkennung schenken.
- Emotions-Coaching: Kinder bei negativen Gefühlen begleiten.
- Die Kooperation der Kinder gewinnen.

Zeitraum: Fr., 06. Oktober 2023 15 Uhr bis
Sa., 07. Oktober 2023 15 Uhr

Zielgruppe: Väter/Mütter, Erwachsene, Interessierte

Referenten:

- [Katharina Swoboda](#) - Erzieherin, systemische Familienmediatorin und Beraterin, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam®- und ProfiTeam®-Trainerin, Pet Therapeutin
- [Deborah Visintainer](#) - Akademische Heilpädagogin, „ich schaffs“-Coach, Konflikt- und Mobbingberaterin, FamilienTeam®-Trainerin

Kursbeitrag: 155,00 € pro Paar für Nicht-Mitglieder
125,00 € pro Paar für KFS-Mitglieder
115,00 € pro Person für Nicht-Mitglieder
85,00 € pro Person für KFS-Mitglieder

Kooperation mit: Haus der Familie

Kinderbetreuung: auf Anfrage



Webinar

Kinder für das Leben stärken

mit Hilfe von religiösen Ritualen

Wozu sind religiöse Rituale hilfreich?

Was profitiert mein Kind und wir als Familie davon?

Welche Rituale gibt es und wie kann man diese sehr einfach gestalten und in das Familienleben integrieren?

Diesen Fragen versuchen wir auf die Spur zu kommen und einen individuellen, kleinen Schatz an Ritualen für die persönliche Familie zu finden.

Zeitraum: Fr., 14. Oktober 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Väter/Mütter, Erwachsene, Interessierte

Referenten:

- [Manuela Unterthiner](#) - Geistliche Assistentin im KFS, Religionslehrerin, systemisch-lösungsorientierte Beraterin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Seminar

Zeit für uns einmal ganz anders

Neugierige Paare aufgepasst: Wollt ihr gemeinsam lustige, spannende und aufregende Tage verbringen? An diesem Wochenende könnt ihr euch miteinander Aufgaben stellen und die Seele baumeln lassen. Der Spaß und die Reflektion eurer Beziehung kommen dabei nicht zu kurz. Aber es geht nicht nur um euch als Paar, der Austausch und das Gespräch mit anderen Paaren ist ein wichtiger Teil. Ihr bekommt praktische Tipps und Tricks für eure Beziehung inklusive erlebnispädagogischer Ansätze. Zum Schluss erwartet euch eine Segensfeier mit Toni Fiung.

Zeitraum: Sa., 21. Oktober 2023 16 Uhr bis
So., 22. Oktober 2023 16 Uhr

Zielgruppe: Paare

Referenten:

- [Andrea Schötzer](#) - Lehrerin, Referentin in der Ehevorbereitung
- [Günther Reichhalter](#) - Jugendreferent, Kommunikationswissenschaftler, Referent in der Ehevorbereitung

Kursbeitrag: 105,00 € pro Paar für KFS-Mitglieder
125,00 € pro Paar für Nicht-Mitglieder

Kooperation mit: Haus der Familie

Kinderbetreuung: auf Anfrage



Webinar

Geschwister haben sich zum Streiten gern

Die meisten Eltern wünschen sich ein harmonisches Familienleben und in den allermeisten Fällen funktioniert dies auch gut. Wären da nicht diese kleinen und großen Zankereien unter den Geschwistern, die den Eltern häufig Schweißperlen auf die Stirn treiben. Da wird geschimpft, geschrien und getobt, und oft droht der Streit zu eskalieren. Auseinandersetzungen zwischen Geschwistern sind normal und gehören im täglichen Miteinander dazu. Sie sind sogar wichtig für die kindliche Entwicklung. Als Eltern steht man aber in solchen Situationen zwischen den Fronten und nicht selten entsteht Hilflosigkeit.

Zeitraum: Mi., 25. Oktober 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

• [Tanja Fischer](#) – Pädagogin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder

 Seminar

Auszeit von der Pflege

Pflege über einen langen Zeitraum bedeutet sowohl körperlicher als auch seelischer Belastung standzuhalten, was häufig zu vielerlei Beschwerden führt. Nur durch regelmäßige Erholungsphasen, die immer wieder eine angemessene Regeneration unserer Kräfte ermöglichen, können wir ein hohes Leistungsniveau auch über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten.

Während Sie ein abwechslungsreiches Programm erleben, werden die pflegebedürftigen Personen vor Ort betreut.

Zeitraum: So., 1. Oktober 2023 bis
Sa., 7. Oktober 2023 im Hotel Masatsch in Kaltern

Zielgruppe: Menschen, die jemanden pflegen und ihre zu pflegenden Angehörigen

Referentin:

- [Hildegard Kraiter](#) mit [Team](#) – Kräuterexpertin, Kneipp-Gesundheits-trainerin, Gedächtnistrainerin

Kursbeitrag: Kosten für das Seminar, Unterkunft und Verpflegung werden noch rechtzeitig bekannt gegeben.



Webinar

Schaut mir in die Augen, Mama und Papa!

Babys und kleine Kinder sind auf die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht angewiesen, um eine stabile Beziehung zu ihren ersten Bezugspersonen zu entwickeln. Gelingt dieser Bindungsaufbau, hat das Kind ein gutes Fundament für sein weiteres Leben. Doch heute schauen viele Mütter und Väter mehr auf das Smartphone als auf ihren Nachwuchs. Über Smartphones und andere Internetzugänge verschwinden aus Sicht der Kinder ihre Eltern, nicht körperlich, sondern mental. Dies hat je nach Alter des Kindes unterschiedliche Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung in allen Bereichen.

Das Webinar beschäftigt sich mit den Folgen der elterlichen Handy-Nutzung auf die emotionale Entwicklung der Kinder.

Zeitraum: Do., 16. November 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Mechthild Sckell](#) - Diplom Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Leitung ask Familienberatungsstelle

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder



Webinar

Konflikte konstruktiv lösen

Streiten gehört dazu! (...) Dass in Familien, insbesondere zwischen den Generationen unterschiedliche Sichtweisen aufeinanderprallen und zu Konflikten führen, ist unvermeidlich – einfach, weil Menschen verschiedene Wünsche und Bedürfnisse haben. Selbst wenn wir uns einen reibungslosen Tagesablauf wünschen würden und auf nervtötende Auseinandersetzungen verzichten könnten – Erwachsene streiten mit Kindern, Kinder streiten untereinander und Erwachsene miteinander. Streit ist normal und gehört zum Alltag.

Als Erwachsene sind wir oft emotional beansprucht, wenn wir gute Lösungen für herausfordernde Konfliktsituationen finden möchten. Nicht selten sind Eltern und Großeltern in Konflikten verstrickt und gleichermaßen hilflos bei der Lösungssuche.

Wie wir Konflikte miteinander bewältigen können und beide Seiten dabei als „Gewinner“ hervorgehen ohne dass dabei jemand verletzt wird, das wollen wir uns einmal genauer anschauen. Wir Erwachsenen sind Vorbild für die jüngere Generation – wenn wir „gut“ streiten können, lernen die Kinder von uns.

Zeitraum: Mi., 29. November 2023 um 20 Uhr, via Zoom

Zielgruppe: Mütter/Väter, Großeltern, Erwachsene, Interessierte

Referentin:

- [Elisabeth Hickmann](#) - Sozialpädagogin, Erzieherin, Systemische Therapie und Beratung (SG), FamilienTeam®- und KlasseTeam®-Trainerin

Kursbeitrag: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Nicht-Mitglieder

Save the date

1 KFS-LANDESVERSAMMLUNG

in der Salewa Conference Hall in Bozen,
mit anschließenden
Familienfest im Freien.
Sa., 6. Mai 2023, um 9 Uhr

Vortrag mit
Christine Wunsch
„Das Glück wohnt
im Kopf“

2 KFS-FAMILIENKONGRESS

im Haus der Familie am Ritten
Fr., 17. November 2023 bis
Sa., 18. November 2023

In Zusammenarbeit mit:



HAUS & FAMILIE

KFS
Katholischer
Familienverband
Südtirol

INFOS
KFS-Verbandsbüro
T 0471 974 778
E info@familienverband.it

— Projekte
& mehr —



Gutes Leben	40
Betreuungsangebote	42
Familien-Jolly	44
BabySpot-App 	45
Sternenkinder	47
Frühe Hilfen Pustertal	48
Familie in Not	49

Gutes Leben

Familien vermitteln die Werte unserer Gesellschaft. Mit verschiedenen Impulsen und Aktionen animiert der KFS zum Nachdenken, Handeln und zum achtsamen Umgang mit Mensch und Natur.

Das Projekt Gutes Leben richtet sich an alle KFS-Mitgliedsfamilien. Interessierte Familien können sich kostenlos auf www.familienverband.it für den Gutes-Leben-Mailversand registrieren und erhalten während der vier Aktionszeiträume per E-Mail einen Newsletter mit praktisch umsetzbaren Tipps für den Alltag und Infos zu den Mitmach-Aktionen.





März 2023

Climate Action

Klima in Gefahr:
Das können wir tun!

Mai 2023

Bienen: Wichtiger, als gedacht

Schützen wir sie!



Oktober 2023

Sparen: Wertvoll gemacht

Wir zeigen, wie's geht!

Dezember 2023

Alte Spiele neu belebt

Erfunden, erdacht, erlebt:
Spielt mit!



GUTES
LEBEN



Betreuungsangebote

Spaß mit anderen haben und Neues ausprobieren können Kinder und Jugendliche in den Sommermonaten bei den KFS-Erlebniswochen oder unterm Jahr bei den KFS-Nachmittagsbetreuungen und in den KFS-Spielgruppen, die in einigen unserer Zweigstellen organisiert werden.

Aktuell finden in folgenden Zweigstellen diese Angebote statt:

KFS - Erlebnissommer

Die KFS-Ferienwochen haben langjährige Tradition, sind in vielen Familien fester Bestandteil des Sommers und tragen zu einer großen Erleichterung der Eltern in der schulfreien Zeit bei. Dem KFS ist es ein Anliegen, dass die Kinder eine erlebnisreiche und tolle Zeit verbringen.

- Zweigstelle Algund
- Zweigstelle Andrian
- Zweigstelle Hafling
- Zweigstelle Laas
- Zweigstelle Riffian/Kuens
- Zweigstelle Schenna
- Zweigstelle Schluderns
- Zweigstelle Tiers
- Zweigstelle Tscherms

*genauere Angaben zu Orten und Zeiträume auf der KFS-Webseite ab Februar 2023 einsehbar.



Nachmittagsbetreuung unterm Schuljahr

Die Nachmittagsbetreuungen sind eine wichtige Stütze für Eltern, die nachmittags arbeiten oder Schwierigkeiten haben, mit ihren Kindern die Hausaufgaben zu erledigen. Hier wird gelernt, gespielt und gebastelt.

- Zweigstelle Altrei
- Zweigstelle St. Sigmund



Spielgruppen

Spielgruppen sind ein erster Schritt heraus aus dem familiären Umfeld. Hier lernen sich Kleinkinder kennen und erfahren erste gemeinsame Spiele, Lieder, einfache Bastel- und Malarbeiten.

- Zweigstelle Algund
- Zweigstelle Laas
- Zweigstelle Prad

Familien-Jolly:

Die Babysitter-Plattform des KFS

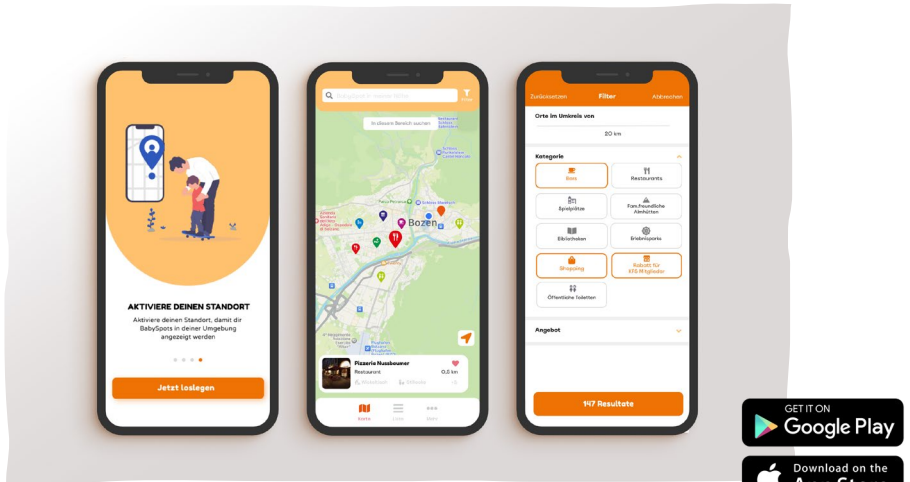
WIR BILDEN
BABYSITTER/INNEN
AUS!
Mehr auf S. 21



Jede Familie kennt das: Terminüberschneidungen, unaufschiebbare Erledigungen oder einfach der Wunsch nach etwas Zeit für sich. Den Moment, in dem man eine verlässliche Bezugsperson benötigt, der man die Kinder anvertrauen kann – egal, ob kurzfristig oder zu fest vereinbarten Terminen.

Auf unserer Plattform finden sich hilfeschende Familien und Babysitter/innen aus der unmittelbaren Umgebung. Echte Familien-Jollies, die als Bezugspersonen, Vorleser und Spaßmacher tatsächlich ein Trumpf sind, wenn Hilfe gefragt ist. Sucht euch euren Familien-Jolly unter www.familienjolly.it

BabySpot-App New!



In der BabySpot-App werden alle wichtigen Orte für Kinder gesammelt: Aufgezeigt werden die kinderfreundlichen Plätze in unmittelbarer Umgebung und unterwegs.

Vom nächstgelegenen Wickel- bis zum Spielplatz, von der familienfreundlichen Bar bis zum Restaurant. Dies und vieles mehr ist mit der BabySpot-App schnell gefunden. Alle, die mit Babys und Kindern unterwegs sind, können sich über die BabySpot-App einfach und schnell über für sie wichtige Plätze bzw. Kontakte in ihrer Nähe oder unterwegs informieren. Zudem können neue Plätze und Kontakte, die nach einer kurzen Prüfung durch den Familienverband freigeschaltet werden, zur BabySpot-App hinzugefügt werden.



BabySpot-App für alle Lebenslagen

Die BabySpot-App zeigt kinderfreundliche Orte in verschiedenen Kategorien an. In einigen Kategorien gibt es Unterkategorien: So können z.B. Spielplätze, ausschließlich nur babyfreundliche Cafés mit Wickeltisch oder Notfallwickelset etc. gefiltert werden.



Gesucht – Gefunden

Mit dieser Suchfunktion können die gesuchten BabySpots gezielt in verschiedenen Kategorien angezeigt werden.

Sollten Orte für unterwegs oder für einen geplanten Ausflug gesucht werden, so ist das auch problemlos über die App machbar: Auf der interaktiven Karte kann der gewünschte Ort gesucht werden, und schon werden die Suchergebnisse mit Ikonen angezeigt.



Alle Infos auf einen Blick!

Mit einem Klick auf einen BabySpot werden alle Informationen mit genauer Adresse, Telefonnummer und Webseite in der Detailansicht aufgezeigt. Über das Handy kann der Standort freigegeben werden, und schon wird die Route angezeigt.



BabySpot wird immer besser

Auf BabySpot sind bereits über 1.000 Orte, die mit dem Kind besucht werden können, enthalten. Doch richtig gut wird's erst durch die Ergänzungen der Nutzer/innen: Die Eintragung eines jeden neuen Ortes trägt dazu bei, dass BabySpot jeden Tag für alle noch besser wird! Neue Orte können auf der KFS-Webseite eingetragen werden.

Förderer: Stiftung Fondazione Sparkasse und Salewa

Sternenkinder



Sternenkinder
Bimbi stella

Kinder, welche vor, während und kurz nach der Geburt sterben, werden als Sternenkinder bezeichnet. Dieser Begriff soll die Assoziation zu funkelnden Sternen wecken. Wie die Sterne immer da sind, haben die Sternenkinder für immer einen Platz im Herzen ihrer Eltern.

Auf der Webseite www.sternenkinder.it finden sich Informationen zu

- Beratungsdiensten
- Veranstaltungen
- Trauerbewältigung
- Regelung zur Bestattung

Der KFS ist Trägerverein dieser Initiative.

Sternenkinder-Netzwerkpartner: Auto Mutuo Aiuto APS – Bolzano, Familienberatungsstelle Lilith Meran, Haus der Familie, Hospizbewegung Meran, Krankenhaus-seelsorge Bozen

Förderer: Stiftung Fondazione Sparkasse und Familienagentur

Frühe Hilfen Pustertal

KFS sucht Freiwillige



Seit 2018 steht der Dienst „Frühe Hilfen“ in Bruneck, Schwangeren und frischgebackenen Eltern zur Seite. Die neuen Aufgaben und Herausforderungen können schnell zu Zweifeln und Ängsten führen. Das Ehrenamt ist eine wertvolle, entlastende Unterstützung dieses Projektes.

Daher sucht der KFS gemeinsam mit dem Team der „Frühen Hilfen“ freiwillig Engagierte im Pustertal, die sich gerne ein paar Stunden in der Woche Zeit nehmen, um jungen Familien mit Kindern von 0-3 Jahren unter die Arme zu greifen. Die Freiwilligen helfen bei alltäglichen Aufgaben und bieten kurzzeitige Entlastung.

Alle weiteren Informationen unter
bildung.projekt@familienverband.it - Tel. 0471 974778

Familie in Not



Die Not der Menschen zu erkennen und Hilfe anzubieten, sind dem KFS ein großes Anliegen. Deshalb wurde 1989 der Hilfsfond „KFS-Familie in Not“ gegründet, der allen, die unverschuldet in eine Notsituation geraten sind, eine Überbrückungshilfe anbietet.

Hilfe, die ankommt!

Nach Einreichung der erforderlichen Unterlagen wird schnell und unbürokratisch geholfen. Spenden werden zu 100% an bedürftige, in Südtirol ansässige Familien, weitergegeben. Der Hilfsfonds KFS-Familie in Not ist durch das Siegel „Sicher spenden“ zertifiziert.

Möchten Sie den Hilfsfonds unterstützen?

Spendenkonto:

Raiffeisenkasse Bozen

IBAN: IT71N0808111600000300010014



KFS
FAMILIE
IN NOT

— KFS-Shop —





Das Großelternbuch „Wir erinnern uns“

10,00 €



Das Nikolausbuch „Unser guter Nikolaus“

10,00 €



Familien feiern Feste

7,00 €



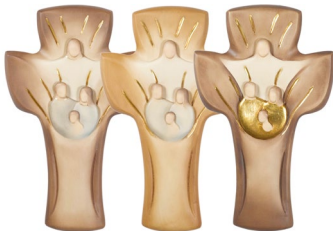
KFS - Fastenkalender

7,00 €



KFS - Familienplaner

10,00 €



Familienkreuze

Preis je nach Größe:

13 cm - 30,00 €
19 cm - 40,00 €
23 cm - 55,00 €
38 cm - 115,00 €

Bibelbildchen

50 Stück - 2,00 €



Werkmappe

für KFS-Mitglieder 25,00 €

für Nicht-Mitglieder 35,00 €

Neben diesen aufgelisteten Behelfen finden sich im KFS-Shop noch eine Reihe von anderen interessanten Büchern und Materialien.

Mehr auf www.familienverband.it/service/kfs-shop

Allgemeine Hinweise

Anmeldung:

Die Anmeldung zu den verschiedenen Angeboten ist immer erforderlich (falls nicht anders angegeben) und kann persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über die KFS-Webseite erfolgen. Die Einschreibung erhält Gültigkeit mit der Bezahlung des vollen Kursbeitrages.

Kursbeitrag:

Der Kursbeitrag ist spätestens 7 Tage vor Kursbeginn zu entrichten und kann über das Bankkonto des KFS bezahlt werden. Bei zu geringer Teilnehmer/innenzahl behält sich der KFS vor, die jeweilige Veranstaltung kurzfristig abzusagen.

Stornobedingungen:

Sollten Sie bei einem gebuchten Kurs verhindert sein, informieren Sie uns bitte umgehend. Bei Rücktritt ab sieben Tagen vor Kursbeginn bzw. bei Abwesenheit (ohne Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses innerhalb von vier Tagen) wird der gesamte Kursbeitrag als Stornogebühr einbehalten bzw. eingefordert.

N.B.

Für Kurse, die im Haus der Familie stattfinden, gelten die Anmelde-, Abmelde- und Stornobestimmung vom Haus der Familie. Einzusehen unter www.hdf.it

Datenschutz:

Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf www.familienverband.it

Bürozeiten:

Öffnungszeiten Winter:

Mo - Do 08:00-12:30 & 13:30-16:00 | Fr 08:00-12:00

Öffnungszeiten Sommer:

Mo - Do 08:00-13:00 | Fr 08:00-12:00

Steuernummer:

80012100212

Bankdaten:

Raiffeisen Landesbank

IT30 X034 9311 6000 0030 0011 410

Sollten die Kosten der vorliegenden Angebote eine Hürde sein, dann bitte einfach im KFS-Verbandsbüro melden.

Gemeinsam lässt sich eine Lösung finden.



Immer up to date!



facebook.com/familientreff



[instagram.com/
kfs_familienverbandsuedtirol](https://instagram.com/kfs_familienverbandsuedtirol)



www.familienverband.it



**Verbandszeitung
„FiS - Familie in Südtirol“**

Danke

Ein besonderer Dank geht an unsere Förderer und Partner, auf die sich der KFS stets verlassen kann.

Gold for Family



Silver for Family



Family Friends



effekt!

Unsere Förderer:



Stiftung Fondazione Sparkasse für folgende Projekte:



Sternenkinder
Bimbi stella



BabySpot



DEIN ENGAGEMENT IM KFS IST GEFRAGT!

Der KFS lebt von den Ideen und dem Einsatz vieler! Landesweit gibt es 114 KFS-Zweigstellen, in denen ehrenamtliche Ausschüsse ein buntes Programm für unsere Mitgliedsfamilien in den Bereichen Familienbildung, Familienfreizeit, Familienpastoral, Familienpolitik und Familienhilfe anbieten. Hast du Lust, dich für Familien zu engagieren? Gerne informieren wir dich im Verbandsbüro über die Möglichkeiten und leiten dich an die Kontaktpersonen in deiner Nähe weiter.

Wir freuen uns auf dich.

WIR SAGEN DANKE

Das Ehrenamt ist praktizierte Nächstenliebe. Das macht unsere Gemeinschaft stark und dafür verdienen unsere Ehrenamtlichen höchstes Ansehen und allergrößten Respekt.

In jedem Fall setzen die ehrenamtlich Engagierten ihre wertvolle Zeit, ihre Energie, ihr Können und ihre Zuwendung ein, um die Welt ein bisschen besser zu machen.

Danke von Herzen.

**5 %
FÜR DEN KFS**

Katholischer
Familienverband
Südtirol

80012100212

IMPRESSUM

Herausgeber:

Katholischer Familienverband Südtirol
Wangergasse 29
39100 Bozen,
Tel. 0471 974 778

www.familienverband.it
info@familienverband.it

Redaktion & Koordination:

Silvia Di Panfilo, Laura Spitaler,
Beatrix Unterhofer

Konzept, Gestaltung:

www.novecentodesign.it

Fotos:

KFS-Archiv, Nadia Huber, doc, Privatarchiv,
Shutterstock, rawpixel.com, Jeremy Thomas



www.familienverband.it