

Familienzeit



**WAS FÜR
EIN ZIRKUS!**

Aus dem Familienalbum

**VOM SINN
DES UNSINNS**

Unser Familienthema

Österreichische Post AG | MZO2Z032529M
Amt der NÖ Landesregierung, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten



FASZINATION FLUGHAFEN BESUCHERWELT

Die **Besucherwelt** am **Flughafen Wien** bietet spannende Einblicke in das rege Treiben am Airport. Erleben Sie das Flughafengeschehen bei einer **Tour** am Vorfeld, lernen Sie den Flughafen im **Erlebnisraum** mittels multimedialer Installationen kennen und genießen Sie faszinierende Ausblicke auf der **Besucherterrasse**.

Die Flughafen Wien Besucherwelt: **Erlebnisraum | Tour | Terrasse**

Anmeldung und Tickets unter:

www.viennaairport.com/besucherwelt
oder **01-7007-22150**

Buchen Sie
jetzt Ihren
Birdly Flug zur
Rundfahrt!



*Derzeit ist der Birdly Flug nur als Add-on zur Tour buchbar

VIE Vienna
International
Airport

BEZAHLTE ANZEIGE

Die Sicherheit und Gesundheit unserer Besucherinnen und Besucher hat für uns oberste Priorität. Umfangreiche Sicherheitsmaßnahmen bieten Ihnen ein unbeschwertes und bereicherndes Besucherlebnis. Alle Informationen zu Ihrem Besuch finden Sie unter **viennaairport.com/besucherwelt**



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Land Niederösterreich,
Amt der NÖ Landesregierung,
Abteilung Soziales und Generationenförderung,
3109 St. Pölten, Landhausplatz 1

Verlags- und Herstellungsort:

NÖ Familienland GmbH, T: 02742 9005-19001,
noe-familienland@noel.gv.at,
www.noe-familienland.at

Konzept und Redaktionsleitung:

Barbara Trettler, Michaela Kienberger

Visuelles Konzept:

Verena Govoni

Redaktion:

Barbara Trettler, Michaela Kienberger,
Karin Feldhofer, Alexandra Neureiter,
Anita Sames, Julia Pfeiffer

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:

28. Dezember 2020

Grafikdesign:

Karin Feldhofer

Lektorat: Gudrun Stecher

Coverfoto: iStock.com/MediaProduction

Blattrichtung:

periodisch erscheinendes Informations- und
Unterhaltungsmagazin für Familien
und Generationen

Druck:

Walstead NP Druck GmbH
Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten

Anzeigen:

NÖ Familienland GmbH, Informationen bei
Marketingservice Thomas Mikscha GmbH,
3100 St. Pölten, T: 02742 76896

Auflage: 130.000 Stück

Ausgabe: November 2020

Alle in der Zeitschrift verwendeten Begriffe, Personen- und Funktionsbezeichnungen beziehen sich ungeachtet ihrer grammatikalischen Form selbstverständlich in gleicher Weise auf Frauen und Männer. Meinungen der Autoren/-innen müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.familienpass.at, www.noe-familienland.at
Datenschutz siehe www.noe.gv.at/datenschutz



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, NP DRUCK, UW-Nr. 808



Mamas Lippenstift

zur Verschönerung der Wohnung einzusetzen oder stundenlang über neue, unsinnige Wortkreationen nachzudenken, steckt voller sinnlicher und sinnvoller Erfahrungen.

Vom Sinn und Unsinn

Man muss für sich entscheiden, ob es sich lohnt, über den Sinn des Lebens nachzudenken. Vielleicht wird die Thematik greifbarer, wenn ich über den **Sinn meiner Existenz** nachdenke, darüber, **was mein Leben mit Sinn erfüllt**, was sinnstiftend sein könnte. Ob Lebensglück und dadurch Sinn empfunden werden kann, hängt eng mit unseren positiven Bindungen zusammen, mit Liebe, Freundschaft und Familie. Kinder, die ein Gehaltenwerden im Familienverband von Anfang an erfahren dürfen, und ältere Menschen, die das bis zuletzt können, werden vielleicht **weniger am Sinn des Lebens zweifeln – sie spüren ihn einfach** und das gibt Sicherheit.

Allzu oft sind wir irgendwie angetrieben oder sogar getrieben davon, allem, was wir machen, einen bestimmten Zweck zu geben. Wir machen Sport, um mithalten zu können. Wir machen Urlaub, um andere mit tollen Bildern zu beeindrucken. Wir treffen Menschen, um uns zu vergleichen und zu beweisen. Goethe schenkt Gelassenheit, wenn er sagt: „Der Zweck des Lebens ist das Leben selbst.“ Und zum Leben gehört auch, manchmal dem scheinbaren Unsinn zu frönen, der puren Lebensfreude, weil etwas Spaß macht und Wohlbefinden auslöst. Wenn jemand z. B. Gartenzwerge sammelt, erschließt sich der Sinn in diesem Tun vermutlich nicht allen. Dennoch kann es für diesen Menschen eine höchst sinnvolle Tätigkeit sein, denn sie löst möglicherweise Zufriedenheit, Gelassenheit, ein Gefühl von Erfolg oder Glück aus. So gesehen finden sich sicher viele Menschen wieder – **so gesehen macht Unsinn Sinn**. Wer Kinder beobachtet, erkennt ebenfalls sehr schnell, dass gerade da, wo sie sich nicht so verhalten, wie wir Erwachsene das gerne hätten, die ganz wichtigen Erkenntnisse und Entwicklungsschritte passieren.

Das haben wir auch uns mit dieser Ausgabe der „Familienzeit“ zur Aufgabe gemacht. Wir wollen Sinn und Unsinn – und das eine im anderen – aufspüren und in unseren Geschichten sichtbar machen. Das erscheint uns richtig sinnvoll – gerade jetzt!

Herzlich Ihre Redaktion



10



37



24

Leben

ZEIT FÜR EIN GESPRÄCH

8

Zeit für Sinn und Unsinn
Interview mit Landesrätin
Christiane Teschl-Hofmeister

UNSER FAMILIENTHEMA

10

Vom Sinn des Unsinn

AUS DEM FAMILIENALBUM

20

Was für ein Zirkus!

AUFGEGABELT

24

Kreative Restlküche

MITTENDRIN IM LEBEN

36

Aktiv in besonderen
Zeiten

VOR DEN VORHANG

40

Ein Jahr für andere

AUS DEINER SICHT

50

Meistens ergibt alles
einen Sinn

Wissen

KINDER HABEN RECHTE

23

Sinnvolle Lösung
bei getrennten Wegen

DAS MACHT SPASS

26

Rätsel- und Bastelseiten

JUGENDZEIT

35

Data overload

FAMILIENRAT

37

Spielen wir Lachen?

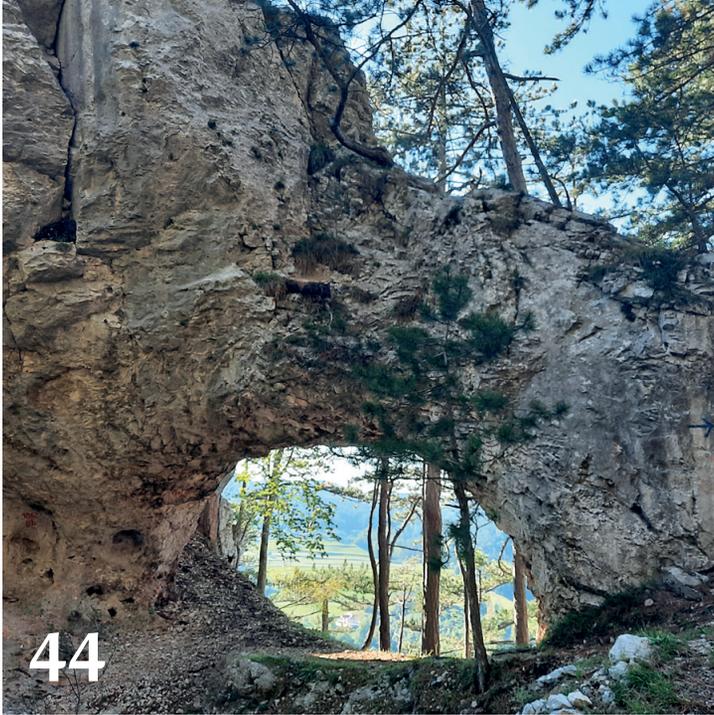
EXPERTENTIPP

38

Keine Chance
der Gewalt

AUFGESCHNAPPT

42



44

Freizeit

VORGESCHAUT

32

Filmtipps

VORGELESEN

33

Buchtipps

AUSPROBIERT

34

Gesellschaftsspiele
Digitale Spiele

UNTERWEGS IN NÖ

44

Unbekannte
Zauberwelt

MUSEEN ENTDECKEN

46

Meilenweit
Kunst

Service

AUFGEMACHT

7

Sonnenkraftwerk
Niederösterreich

ADVENT, ADVENT, 24-MAL EIN SPIEL VERSCHENKT

18

ÜBERRASCHUNGEN IM ADVENT

18

FORTBILDUNG SICHERT DIE QUALITÄT

19

AKTION WINTERFIT

19

ARBEITGEBER MIT FAMILIENSINN

19

PISTENSPASS MIT DEM NÖ FAMILIENPASS

19

FAMILIENPASS

49

Die neuen
Familienpass-Partnerbetriebe



Die Weihnachtsferien sind die Gelegenheit, um gemeinsam als Familie einen spannenden Ausflug in die voestalpine Stahlwelt zu machen. Täglich werden drei Führungen mit Werksrundfahrten angeboten.

Spannende Ausstellungswelt

Die voestalpine Stahlwelt erlaubt einen Blick hinter die Kulissen des weltweit führenden Stahl- und Technologiekonzerns voestalpine. Dabei dreht sich alles darum, wie Stahl erzeugt wird und in welchen Produkten der Stahl der voestalpine heute steckt.

Werksrundfahrt nicht verpassen

Über fünf Quadratkilometer ist das Werksgelände der voestalpine in Linz groß. Bei der Werksrundfahrt fahren die Besucher nah heran an die Produktionsanlagen. So bekommen die Besucher einen einzigartigen Eindruck von der täglichen Arbeit am Standort.

Sicherheit geht vor

Um alle Abstandsregeln einhalten zu können, ist die Teilnehmerzahl bei den Führungen begrenzt, während der Werksrundfahrt werden keine Besucherplattformen besucht. Deshalb ist eine Voranmeldung beim Besucherservice nötig. Es gibt im Haus genügend Desinfektionsstationen, Oberflächen werden regelmäßig gereinigt. Das Tragen eines Mund-Nasenschutzes und der Eintrag in das Corona Gästebuch sind verpflichtend.

Öffnungszeiten:

28. bis 30. 12. und 4. bis 5. 1.: 9:00 – 17:00 Uhr

31. 12.: 9:00 – 15:00 Uhr

Start Führung inkl. Werksrundfahrt jeweils 9:30, 11:30 und 13:30 Uhr

Besucherservice: Mo-Fr: 8:00 – 13:00 Uhr

+43/50304/15-8900, anmeldung.stahlwelt@voestalpine.com



www.voestalpine.com/stahlwelt

Klima & Ich

NN
MUSEUM
NIEDERÖSTERREICH
HAUS FÜR NATUR

museumnoe.at

Ausstellung
bis 7.3.2021

Sonderöffnungstage:
24. & 31. Dezember 2020
jeweils 9:00 – 13:00 Uhr



in Kooperation mit
KLIMA- UND
ENERGIEPROGRAMM

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH

BEZAHLTE ANZEIGE

200
JAHRE WELT
BURGER*THEATER

Landestheater
Niederösterreich

DAS KLEINE GESPENST

6+

von Otfried Preußler

Vorstellungen von 07.11.2020 bis 20.04.2021



Rahmenprogramm Familienworkshop PLUS Das kleine Gespenst

Der Workshop für die ganze Familie!
Rund um einen gemeinsamen Vor-
stellungsbesuch von **Das kleine
Gespenst** schlüpfen wir selbst in
die Rollen des Stückes und spielen
eigene Gespenstergeschichten.

Workshop: Sa 20.02.21,
11.30 – 15.00 Uhr
Gemeinsamer Vorstellungsbesuch:
Sa 20.02.21, 16.00 Uhr

Schnupperworkshop Das kleine Gespenst

Die Schnupperworkshops be-
schäftigen sich kurz und inten-
siv mit unseren Kinderstücken
aus dem aktuellen Spielplan.

Schnupperworkshop
Das kleine Gespenst ab 6 Jahren
Sa 23.01.21, 9.30 – 12.30 Uhr

www.landestheater.net

KULTUR NIEDERÖSTERREICH | HYPO NOE | NV | Raiffeisen | SPARKASSE | ORF | NÖW | intro

BEZAHLTE ANZEIGE

Niederösterreich Bahnen

NOVOG



©NB/Zwickl

Winterspaß in Puchberg am Schneeberg Puchis Welt: Erlebe Natur und Familienabenteuer

- ✓ Mattenskihang (Skifahren auch ohne Schnee)
- ✓ Wiesenflitzer (nur bei geeigneter Wetterlage)
- ✓ Puchis Kinderland
- ✓ Puchis Skiverleih
- ✓ Zauberteppich & Schlepplift
- ✓ Sesselbahn zur Wunderalm



Infocenter • T: +43 2742 360 990-1000 • M: info@niederosterreichbahnen.at • www.puchis-welt.at

BEZAHLTE ANZEIGE



Landeshauptfrau Mikl-Leitner und LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf freuen sich über den Start eines nachhaltigen Bürgerbeteiligungsprojektes.

SONNENKRAFTWERK NIEDERÖSTERREICH

Niederösterreich setzt europaweit neue Maßstäbe im Ausbau erneuerbarer Energieträger.

Die Sonne ist die wichtigste Energiequelle für unsere Erde. Sonnenkraftwerke und Photovoltaikzellen machen sich diese Energie zunutze und bieten damit eine ressourcenschonende und natürliche Möglichkeit, Sonnenlicht in kostengünstigen Strom umzuwandeln. Niederösterreich setzt mit dem Projekt „Sonnenkraftwerk Niederösterreich“ genau hier an. Landeshauptfrau Mikl Leitner betont in einer Pressekonferenz mit LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf: „In den kommenden Jahren wollen wir alle Landesgebäude, die dafür geeignet sind, mit einer eigenen Photovoltaik-Anlage ausstatten. Das wären rund 150 Gebäude in allen Bezirken des Landes und eine Investitionssumme von etwa 46 Millionen Euro.“

BÜRGERBETEILIGUNGSPROJEKT. Laut einer Erhebung der Energie- und Umweltagentur des Landes könnten durch dieses Projekt bis zu 20 Megawatt gewonnen werden. Voraussetzung dafür ist die entsprechende technische Ausstattung. Ziel sei es, für diese nachhaltigen Investitionen Bürgerinnen und Bürger zu motivieren, Anteile an einer geplanten Photovoltaik-Anlage zu übernehmen. So koste ein Anteil rund 900 Euro, eine jährlich fixe Rendite von 1,75 Prozent sei garantiert. Pro Person können bis zu fünf Anteile erworben werden. „Wir gehen davon aus, dass dieses Vorhaben großes Interesse bei den Bürgerinnen und Bürgern findet. Sie haben damit die Möglichkeit, sich an der Energiewende zu beteiligen, von der sie noch dazu finanziell profitieren“, so Mikl-Leitner.

INVESTMENT FÜR DIE ZUKUNFT. Für das Land Niederösterreich ergebe sich durch das Investment der Bürgerinnen und Bürger der Vorteil, noch mehr nachhaltige und saubere Sonnenkraftwerke errichten zu können. Jährliche Stromeinsparungen verringern darüber hinaus hohe Fixkosten. 28 Photovoltaik-Anlagen sollen so bis Ende des kommenden Jahres mit Bürgerbeteiligung finanziert werden. „Mit diesem Projekt setzen wir europaweit neue Maßstäbe im Ausbau erneuerbarer Energieträger und starten zugleich das größte Bürgerbeteiligungsprojekt in ganz Europa bei der Errichtung von weiteren Photovoltaik-Anlagen“, ist die Landeshauptfrau überzeugt. 

JUGEND REDET MIT

Landeshauptfrau Mikl-Leitner ist wichtig, beim Klima- und Umweltschutz die Jugend und ihre innovativen Ideen einzubinden. Aufgrund von COVID-19 wurde die 2. NÖ Jugendklimakonferenz online abgehalten. Die Ergebnisse der Zusammenarbeit sind auf klimawandeln.at nachzulesen. Weitere Informationen zum Sonnenkraftwerk Niederösterreich und der Bürgerbeteiligung: sonnenkraftwerk-noe.at



Wir haben mit Landesarztin Christiane Teschl-Hofmeister über Sinn und Unsinn gesprochen.

ZEIT FÜR SINN UND UNSINN

Im Gespräch mit Landesarztin
Christiane Teschl-Hofmeister

VON MICHAELA KIENBERGER

In Familien heißt es oft: „Das hat meine Mutter, mein Opa, meine Tante immer gesagt.“ Sinnsprüche sind kleine Ratgeber im Alltag, über Generationen weitergegebene Lebenserfahrung auf den Punkt gebracht, die uns helfen sollen, das Leben zu verstehen und das Richtige zu tun. Gibt es einen solchen Spruch, der Ihr Leben geprägt hat?

Es gibt ein paar Sprüche, die mir einfallen, wenn ich an meine Mutter denke, zum Beispiel: „Es macht gleich viel Arbeit, egal ob du den Sessel schief oder gerade hinstellst!“, aber das fällt wohl nicht in diese Kategorie (lacht). Was ich zu meinen Kin-

dern oft sage und auch so meine, ist auch ein Sinnspruch für mich selbst: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Was ich ihnen damit sagen will, ist, dass es nichts hilft, immer etwas zu wollen und zu hoffen, dass es jemand anderer für einen macht. Wenn man etwas will, muss man es auch selbst angehen. Und das verstehen sie mittlerweile auch, dass ich das so meine.

Seit Jahrtausenden zerbrechen sich große Denker den Kopf: Was ist der Sinn des Lebens? Irgendwann stellt sich wohl jeder Mensch diese Frage. Ist es für Sie sinnvoll, sich die Sinnfrage zu stellen?

Ich stelle mir die Frage nicht mehr, seit ich Kinder habe, denn damit ist der Sinn automatisch gegeben. Ich bin überzeugt davon, dass sie wiederkommt, wenn die Kinder weg sind, und ich halte sie für völlig normal. Solange man nicht daran verzweifelt, ist nichts dabei, sich Gedanken darüber zu machen. Ich lese gerne Überlegungen von anderen zu diesem Thema und ich bin immer wieder beeindruckt, wie sinnstiftend man die Frage behandeln kann, denn beantwortet hat sie ja noch niemand. Man kann Bereiche finden, in denen Sinn steckt, etwa die Religion für den, der daran glaubt, oder die Arbeit. Sie muss nicht, aber kann im besten Fall sinnstiftend sein. Es ist ein Thema, an dem man nicht vorbeikommt.

Es gibt auch den Spruch: Sinnlos ist ein Leben ohne Sinn für Unsinn. Ist es wichtig, auch dem Unsinn Platz und Aufmerksamkeit im Leben einzuräumen?

Wer mich kennt, weiß, dass ich scheinbar sinnlose Mitbringsel liebe. Ich bin ein Shopaholic in Geschäften, in denen es Dinge gibt, die kein Mensch braucht. Ich liebe alles, wo möglichst unsinnige, lustige Sprüche draufstehen. Wenn ich mit den Kindern nicht blödeln könnte, wäre die Welt „halb“, und wenn ich einen Tag nicht lachen kann, dann habe ich wirklich ein Problem.

Unsinn machen ist ja vor allem eine Domäne der Kinder. Im freien Spiel stellen sie die Welt auf den Kopf und lernen gerade auch dadurch, sie zu verstehen. Heute wird für Kinder vieles aufbereitet und angeleitet. Geht da etwas Wichtiges verloren?

Wenn man die Balance zwischen freiem Spiel und Anleitung verliert, dann sicher. Ich beobachte meinen Sohn so gerne, wenn er sagt, er geht jetzt in den Garten spielen, und dann tut er da nichts, als den Hügel auf und ab zu rennen und laut vor sich hin zu reden. Dann frage ich ihn, was er da eigentlich macht, und er erzählt mir von irgendwelchen Schattenkämpfen gegen Ungetüme, die er da aufführt. Und manchmal möchte er mich einladen mitzu-

spielen und zählt mir 500 Namen und Gestalten auf, und ich kann mir keinen einzigen davon merken. Er hat dann nicht viel Geduld mit mir und ist in seiner Welt eh recht zufrieden, so ganz mit sich selbst.

Was tun, wenn man an einem bestimmten Punkt im Leben keine positiven Aspekte mehr erkennen kann und es zu einer Sinnkrise kommt?

Wenn man sich selbst nicht wiedererkennt, dann hat es da irgendetwas und dann sollte man wissen, wo man sich Unterstützung holen kann. Oft ist das Internet sehr hilfreich, wenn man nicht persönlich irgendwo hingehen kann oder sich hinwenden möchte, weil man versucht, gerade das zu vermeiden. Die Sozialinfo NÖ¹ bietet eine sehr gute Übersicht im Internet, die man wirklich nutzen sollte, ohne sich zu genieren. Hier findet man Adressen und Ansprechpartner, die zu unterschiedlichsten Problemstellungen Rat und Hilfe anbieten, auch wenn man anonym bleiben möchte.

Ein spezielles Thema in diesem Zusammenhang ist der Stress, der durch die aktuelle Pandemiesituation in die Familien hineinwirkt. Das trifft auch sehr oft die Frauen. Hier gibt es einen besonderen Fokus in Ihrer Arbeit.

Das stimmt. Auf den Frauen liegt immer ein spezieller Fokus unserer Arbeit, und ganz besonders jetzt gibt es verstärkte Initiativen, zum Beispiel, die Erreichbarkeit jener Frauen zu verbessern, die sich aus irgendeinem Grund unsicher fühlen oder in Not geraten sind. Nicht zuletzt auf Initiative Niederösterreichs sind in ganz Österreich Folder in Supermärkten und an ähnlichen Orten aufgelegt worden, in denen man Adressen findet, an die man sich wenden kann. Leider ist es oft wichtig, dass solche Informationen möglichst unauffällig eingesteckt werden können. Und weil viele persönliche Begegnungen nicht möglich waren oder sind, ist besonders die Onlineberatung ganz stark ausgebaut worden – in Stunden, in Zahlen und in Personen.

”

Wenn ich einen Tag nicht lachen kann, dann habe ich ein Problem.

“

Unsinn oder Unfug, im Sinne von Verfälschung oder den vielzitierten „Fake-News“, kann auch viel Negatives anrichten. So ergaben z. B. Analysen der Uni Wien, dass zwischen sieben und fünfzehn Prozent der österreichischen Bevölkerung an Verschwörungstheorien in Zusammenhang mit dem Coronavirus glauben.² Kann man dem etwas entgegensetzen?

Ja, Information und miteinander reden. Es ist ja auch nicht leicht, das eine vom anderen zu trennen, auch für Leute, die dem Fach angehören, nicht. In meiner Zeit als Journalistin habe ich den berühmten Double-Check verinnerlicht. Also nicht nur einer Quelle zu vertrauen, sondern noch einmal nachzufragen und zu überprüfen. Ich übe das auch mit meinen Kindern, wenn sie mit Dingen kommen, die sie auf YouTube oder sonst wo gesehen haben, dass man dann auch einmal gemeinsam nachschaut, ob dazu etwas in einem Buch zu finden ist oder es noch eine andere Quelle gibt, die das bestätigt. Einfach das Gespräch suchen, und nicht selbstverständlich davon ausgehen, dass es richtig ist. Das ist ganz wichtig und da müssen sich auch die Eltern und die Schulen damit befassen. Es reicht nicht zu sagen, mach das nicht, schau das nicht, glaub das nicht, sondern sie müssen erklären, wie man selbst darauf kommt, ob etwas richtig oder falsch ist. Es gibt tolle und heute einfache Methoden, mit denen man beispielsweise herausfinden kann, ob ein Foto bearbeitet wurde oder nicht. Das kann man lernen.

Jedes Jahr um diese Zeit gibt es Diskussionen über sogenannte sinnvolle Geschenke. Gibt es die?

Es ist sicher nicht kitschig, hier zu sagen, dass es immer sinnvoll ist, Zeit mit der Familie zu verbringen. Bei Kindern schenkt man am besten das, was ihnen wirklich Freude macht, und das mache ich auch heuer sicher wieder. Meiner Schwester schenke ich symbolische Esel oder Ziegen, die einem caritativen Zweck dienen und Familien in Not zugutekommen. Da habe ich schon einen halben Stall voll eingekauft. Mein Mann und die Erwachsenen, von denen ich sonst umgeben bin, schenken einander eine Kleinigkeit, und meist hat die etwas mit Fotos und Erinnerungen zu tun, weil man davon etwas hat. Größere Sachen kaufe ich wirklich nur für die Kinder. 📱

¹ sozialinfo.noee.gv.at, ² Austrian Corona Panel Project, Uni Wien

WORDRAP

Hund oder Katze?

Früher Katze, jetzt Hund.

Kaffee oder Kakao

Kaffee!!!

Bleistift oder Kuli

Bleistift

Lerche oder Nachtigall

Alles, was keine Taube ist

Orange oder Rot

Rot

Krimi oder Liebesroman

Liebesroman

Kariert oder liniert

Kariert

Nuss oder Mohn

Beides in Kombination am besten!





VOM SINN DES UNSENS

Kinder machen gerne Quatsch.
Erwachsene sollten es ihnen öfter gleichtun,
denn Unsinn ist sinnvoller, als man meinen möchte.

VON ANTONIA WEMER

Sinnlos ist ein Leben ohne Sinn für Unsinn.“ Schwer zu sagen, von wem dieses Zitat stammt, das seit längerem quellenlos durch das Internet geistert. Aber sinnvoll ist es allemal. Denn der Unsinn ist die Raststätte auf dem langen Weg, den Sinnsuchende oft gehen müssen - und manchmal entpuppt er sich als GPS, das ihnen die Richtung weist. Er ist für den Sinn, was die Nacht für den Tag und die Finsternis für das Licht ist. Was uns unsinnig erscheint, gibt dem Sinnvollen die Form, die es erkennbar macht. Wie sinnvoll Unsinn sein kann, erkennt man an einer lustigen Geschichte, die sich in den 1990er-Jahren im Weinviertel ereignete. In einem Wirtshaus in Herrnbaumgarten beobachteten Gäste, wie die Kellnerin ein Tischtuch umdrehte, um es von der unbenutzten Seite weiterzuverwenden. „Wir haben gesagt: praktischer wäre ein würfelförmiges Tischtuch, das könnte man sechsmal verwenden“, erzählte Fritz Gall, Obmann des „Vereins zur Verwertung von Gedankenüberschüssen“, später dem „Kurier“. „Dann kam die Idee, Dinge zu erfinden, die kein Mensch brauchen kann.“

Achtung: Blödeln kann Ihre Stimmung deutlich heben!

Bitte mehr Blödsinn!

Unsinn, den Kinder gerne machen – und bei dem Eltern ruhig mitmachen dürfen:

- einen Hang hinunterrollen
- mit dem Strohhalms ins volle Glas blasen
- sich eine Polsterschlacht liefern
- sich verrückt verkleiden
- Mannerschnitten schichtweise essen
- mit herausgestreckter Zunge sprechen
- einander kitzeln
- Kaugummi-Bubbles machen
- die B-Sprache verwenden
- Schneebälle werfen
- sich im Kreis drehen, bis einem schwindlig wird
- den Lichtschalter zwischen An und Aus balancieren
- in die Knie gehen und klatschend in die Luft springen
- ein Gurgelkonzert veranstalten
- einen Waschlappen mit Wasser auffüllen
- Schneeflocken mit der Zunge fangen
- Luftgitarre spielen
- den Regentropfen an der Autoscheibe beim Wettrennen zusehen
- die Salzkörner von Soletis herunterknabbern
- die Hände mit Tinte vollkritzeln
- Sand sieben
- grundlos laut schreien
- ein Treppengeländer hinunterrutschen
- sich in der Badewanne einen Schaumbart formen
- Wasserbomben werfen
- in die Haarbürste singen
- mit dem Fön das T-Shirt aufblasen
- eine Muschel ans Ohr halten, um das Meer rauschen zu hören

Damit alle in den Genuss dieser sinnlosen Erfindungen kommen konnten, wurde ein Museum eröffnet. Die Herrnbauumgartner waren anfangs skeptisch, der damalige Bürgermeister sagte: „Bitte, Burschen, tut’s mir das nicht an, ihr bringt’s mir die Ortschaft in Verruf“. Heute ist das „Nonseum“ eine echte Attraktion, die schon im Fernsehen zu sehen war und in der die Notwendigkeit des Unnötigen zelebriert wird. Gezeigt werden rund 500 Prototypen – vom Notenständer für Singvögel über die Guillotine für Fingernägel bis zur Sitzungsbrille mit aufgemalten Augen, hinter der man die Ausführungen des Chefs ungestört verschlafen kann.



niedrigenden Zeit nicht gelungen ist, uns Respekt abzunötigen.“ Und der Bildhauer, Maler und Dichter Hans Arp, der zu den Dada-Gründern gehört, verlaublich: „Die Dadaisten waren, sind und werden stets gegen den Krieg sein.“

GENUG GEKÄMPFT, WIR BLÖDELN!

Auch jenseits der Kunst kann Unsinn durchaus friedensstiftende Ansätze zeigen – etwa, indem er uns zum Lachen bringt. Humor wirkt bekanntlich verbindend. Menschen, die miteinander lachen können, haben weniger Motivation, einander zu bekämpfen – schon allein, weil sie sich gegenseitig glücklich machen. Paare, die ihre Beziehung festigen wol-

Wann haben Sie zuletzt eine Polsterschlacht gemacht?

Die Idee, Sinnbefreites in einem Museum auszustellen, ist allerdings schon älter. Die 1916 in der Schweiz – ebenfalls in einem Wirtshaus – gegründete Dadaistenbewegung hatte es sich zum Ziel gemacht, „Ohnesinn“ zur (Anti-)Kunstform zu erheben. Legendär sind nicht nur die skurrilen Gemälde und Skulpturen – etwa ein Bügeleisen mit vierzehn Polsternägeln an der Unterseite oder ein auf den Rücken gelegtes und signiertes Urinal –, sondern auch die kabarettistischen Darbietungen der Dadaisten. Hugo Ball, der Erfinder des Lautgedichts, bei dem „das Balancement der Vokale nur nach dem Werte der Ansatzreihe erwogen und ausgeteilt wird“, erklärte einmal: „Unser Kabarett ist eine Geste. Jedes Wort, das hier gesungen oder gesprochen wird, besagt wenigstens das eine: Dass es dieser er-

len, sollten nicht nur auf ernsthafte Gespräche setzen, sondern auch ernsthaft viel Nonsens zulassen. Dazu gehört etwa das Blödeln – das vom deutschen Schriftsteller Dieter Wellershoff auch „anarchische Subkultur des Humors“ genannt wird. Der Duden versteht darunter „absichtlich dummes Zeug, Unsinn reden“. Dem Theologen und Psychotherapeuten Alfred Kirchmayr sind solche Bezeichnungen noch zu ungenau. Er schreibt in seinem Buch „Witz und Humor – Vitamine einer erotischen Kultur“ (Edition Va Bene): „Das weite Land des Blödelns, vom Flachland des Schweinigeln bis in die Hochgebirgsregionen der Blödelkunst, entzieht sich listig einer Definition“.

„Tatsächlich ist ‚Blödeln‘ oder ‚Herumalbern‘ wissenschaftlich gesehen eine Diaspora“, meint auch der Neurologe

Ihr Schutzbrief. Ihre Sicherheit.

Jeden Tag, auch in Österreich.
Sichern Sie sich jetzt Soforthilfe
und Schutz vor Kosten.

SCHUTZBRIEF

Soforthilfe in Österreich und ganz Europa



2021

Exklusiv für Mitglieder
nur € **46,70**

Gleich bestellen: **0800 120 120**
oder unter www.oeamtc.at/schutzbrief
oder bei jedem ÖAMTC Stützpunkt



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Ein ganzer Club auf Ihrer Seite

Unfall? Panne? Notsituationen treten meist dann ein, wenn man sie so gar nicht brauchen kann. Deshalb sind die Gelben Engel rund um die Uhr unter der Nummer 120 (österreichweit ohne Vorwahl) für Sie da. Die Einsatzfahrzeuge des ÖAMTC sind rollende Werkstatt, Computer- und Elektroniklabor, Diagnosegerät und Ersatzteillager in einem. So ist es möglich, über 80 Prozent der Pannen direkt vor Ort zu beheben. Kann das Fahrzeug nicht sofort in Stand gesetzt werden, wird die Weiterfahrt mit einem kostenlosen Clubmobil organisiert.

Als ideale Ergänzung zur Mitgliedschaft hat sich der ÖAMTC Schutzbrief bewährt: Er bietet nicht nur Soforthilfe in Österreich und ganz Europa, sondern ist auch ein finanzieller Sicherheitspolster. Der Schutzbrief deckt u.a. ärztliche Hilfe und Hubschrauber-Rettung, die Organisation der Heimreise der ganzen Familie oder auch die Überstellung mittels Ambulanz-Jet. Im Ernstfall helfen erfahrene ÖAMTC-Juristen bei rechtlichen Belangen rund um Auto, Verkehr, Reise und Freizeit – kostenlos und rund um die Uhr. Mehr Infos über alle Clubleistungen unter www.oeamtc.at.

© ÖAMTC

magic christmas present



HAPPY MAGIC FUN



Schenke
Spaß und
Abenteuer!
Mehr Infos unter
familypark.at/preise

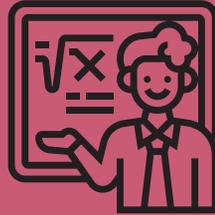
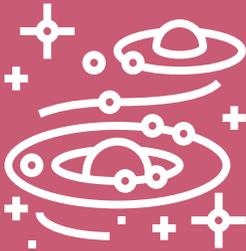


Europäische Union Investitionen in Wachstum & Beschäftigung Österreich

UNSINN IN ZAHLEN

42

ist die – nur auf den ersten Blick sinnlose – Antwort, die ein Supercomputer in Douglas Adams' Roman „Per Anhalter durch die Galaxis“ auf die Frage „nach dem Leben, dem Universum und dem ganzen Rest“ gibt.



64 %

aller Mediziner beurteilten in der „Nonsense Math Effect“-Studie eine Arbeit, die mit einer sinnlosen mathematischen Formel aufgepeppt wurde, als positiv.



Etwa 10.273 Einzelsocken wurden vom niederösterreichischen Verein zur Vermehrung von Geruchsträgern gesammelt. Mehr Infos: nonseum.at

782,27 METER

misst die von 128 Personen gehäkelte und in Pernitz offiziell vermessene Schlange „Schladrako“. Letztlich sinnvoll: Das Kunstwerk wurde in Teile zerlegt und an Kindergärten im Piestingtal verteilt.



Seit über 38 Jahren

lacht Lachyoga-Trainer Antón Nothegger täglich. Wer im Dezember mitlachen will, findet Infos unter gea-waldviertler.de

”

Man muss Geist haben, um ihn aufgeben zu können.

und Psychiater Volker Faust. „Kaum einer kümmert sich um dieses an sich psychohygienisch wertvolle Phänomen.“ Dabei ist kaum etwas so geeignet dazu, zwischenmenschliche Verbindungen zu stärken. „Oft schafft das Blödeln einen gemeinsamen Code – also ein System von Zeichen, die nur die Eingeweihten oder Fachleute kennen –, der dann auch die spontanen Einfälle sinnvoll zusammenhält“, erklärt Faust in einem Beitrag auf psychosoziale-gesundheit.net. Generell gäbe es beim Blödeln gewisse Regeln, die sich unverbindlich und gleichsam durch die Hintertür etablieren würden. „Dazu gehören systematische Umgestaltungen von Sprachformen, kalauerhafte Wortspiele, sogenannte Anti-Witze, absurde Wiederholungen, Sprach-Klang-Spiele und regelrechte Spezial-Sprachen – zum Beispiel die B-Sprache, bei der es zu einer durch ‚b‘ eingeleiteten Wiederholung des Silbenvokals kommt.“

VON KINDERN LERNEN. Blödeln ist keineswegs etwas für Blöde. „Man muss Geist haben, um ihn aufgeben zu können“, stellte der Arzt und Journalist Peter Bamm einmal fest. Kirchmayr sieht es ähnlich: „Wer blödeln kann, beweist, dass er den Mut und die Stärke besitzt, schwachsinnig sein zu können, ohne es zu sein.“ Besonders stark ausgeprägt sind diese beiden Eigenschaften wohl bei Kindern – schließlich beherrscht niemand das begeisterte Quatschmachen und freudige Unsinnreden so gut wie sie. „Psychotherapeutisch gesehen ist die Blödelei auch eine Art Urlaub vom oft erdrückenden Ernst des Lebens, eine Regression in die Kinderzeit“, meint Volker Faust. „Dort wird ja bekanntlich um

Viele neue
HIGHLIGHTS!



**URLAUBS-
SPEZIALTIPP**

Skitage mit dem
Weltmeister
MICHAEL WALCHHOFER



Die 4-Sterne Hotels Zauchenseehof und Zentral der Familie Walchhofer bieten den perfekten Urlaub für die ganze Familie. Besondere Highlights:

1.000 m² große Indoor-Erlebniswelt mit Boulder- & Kletterwand, Softplayanlage, interaktiven Spielen uvm. Kinderbetreuung ab 1 Jahr.

Infos unter www.zauchenseehof.com

SKI & ADVENT IN DEN BERGEN

- 4 Nächte (So - Do) inkl. Halbpension
- 3-Tages-Skipass im Ski amadé
- 60 Std. Kinderbetreuung pro Woche im Happy Club für Kids ab 1 Jahr
- Wellness für die Eltern, eigenes Kinderschwimmbad & Familiensaunen
- Adventveranstaltungen

4 Nächte inkl. Skipass ab € 539,-

- 4 Nächte inkl. Halbpension
- 4-Tages-Skipass
- 1 Skitag mit Michael Walchhofer

ab **€ 518,50**

Infos unter www.zentral.at



Urlaub bei Walchhofer
Altenmarkt/Zauchensee

Familotel Zauchenseehof · Hotel Zauchensee Zentral
Kontakt: Tel. +43 6452 / 4012 · urlaub@walchhofer.at

WWW.WALCHHOFER.AT

Einfach zufrieden wohnen.

Geförderter Wohnbau in ganz Niederösterreich, z.B. in:

- Amstetten
- Bad Deutsch-Altenburg
- Erlauf
- Felixdorf
- Kasten
- Ternitz-Pottschach
- Schratzenberg
- Warth



BEZAHLTE ANZEIGE

© iStockphoto.com | RichVintage

ein Vielfaches mehr gelacht und vor allem geblödel als im Erwachsenenalter, wo diese erfrischende und die Gesundheit erhaltende Eigenart langsam erstarbt.“ Von Kindern kann man also – wieder einmal – viel lernen: vom wilden Grimassenschneiden (das bei Erwachsenen übrigens die Gesichtshaut verjüngt) über lustige Streiche bis zum hemmungslosen Kichern.

Letzteres ist nicht nur befreiend, sondern hat auch nachweislich positive Effekte auf das körperliche Wohlbefinden: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Stresspegel sinkt und das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Außerdem wird der Stoffwechsel angeregt, der Blutdruck verringert, die Haut besser durchblutet und Kopfschmerzen werden gelindert.

” *Das eigene Alltagsverhalten ist häufig absurd genug, um sich selbst zum Lachen zu bringen.*

Mehr als 100 Muskeln sind beim Lachen involviert – vor allem die Bauchmuskeln erfahren ein gutes Training. Und: Man erhöht sein Verständnis für weitere Quatsch-Aktionen. Denn es ist nicht nur so, dass beim Blödeln das Zwerchfell in Schwung kommt. Lachen macht umgekehrt auch empfänglicher für Unsinn, und zwar schon deshalb, weil man dabei nicht denken kann. Wer lacht, löst zumindest vorübergehend Kontrollmechanismen auf. Die geordneten Gedanken werden unterbrochen, deshalb finden lachende Menschen häufig Dinge lustig, die ihnen kurz davor noch gar nicht witzig erschienen wären. Der berühmte Lachkrampf, bei dem man sich gar nicht mehr einkriegt, weil einem plötzlich alles urkomisch vorkommt, ist ein typisches Beispiel dafür.

AN DER QUATSCH-QUELLE. Inspiration für Unsinn findet man natürlich nicht nur im Kinderzimmer, sondern auch in der Bibliothek. Zum Beispiel im Reclam-Heftchen „Deutsche Unsinnspo-

esie“, herausgegeben von Klaus Peter Dencker, in dem man unter anderem Texte von Hans Arp, Joachim Ringelnatz, Hansgeorg Stengel und Christian Morgenstern entdeckt. Laut Wikipedia bezeichnet der Ausdruck Unsinnspoesie „die Gesamtheit autorisierter oder mündlich überlieferter poetischer Literatur ohne einen anderen erkennbaren Sinn als den des Spiels, des feinen und groben Scherzes oder des Unsinn.“

APROPOS WIKI: Auch wer lieber online liest, wird auf seiner Nonsenssuche schnell fündig – etwa in Wikipedia-Parodien. So wird auf Kamelopedia.org die Welt aus der Sicht von Kamelen erklärt, gleichzeitig findet man Links zu weiteren

Spaßlexika. Wie der meiste Unsinn sind auch diese Satiren keineswegs sinnlos, sondern haben vielmehr einen ernsten Kern: Sie zielen auf die Leichtgläubigkeit ab, mit der manche Surfer Meldungen aus dem Netz aufnehmen.

Man kann aber auch gar nichts lesen und trotzdem in den Genuss von sinnvollem Geblödel kommen – indem man beispielsweise an einer Lachyoga-Stunde teilnimmt. Sie besteht aus anfänglichem Warm-up, danach wird mit der sogenannten Hoho-Hahaha-Übung das Lachen initiiert. Verbunden mit verschiedenen Atemtechniken, Klatschen und anderen Bewegungen, erzeugt man ein echtes, herzliches Lachen. Anschließend folgen meditative Elemente, die in einer Tiefenentspannung münden können. Lachyoga wirkt belebend, löst Spannungen, gibt frische Energie und verhilft zu neuer Lebensfreude. Die Methode geht auf einen Arzt in Mumbai zurück, der nach dem Motto „Lachen ist gesund“ zunächst rund 50 Menschen in einem Park

versammelte, die sich gegenseitig Witze erzählten. Als ihnen nach einigen Treffen die Witze ausgingen, besprach er das Problem mit seiner Frau, einer Yogalehrerin. Sie wusste um die Verbindung von Körper und Geist und entwickelte mit ihrem Mann das Konzept des Lachyoga, das von Anfang an ein großer Erfolg war.

Die Grundübung kann man leicht zu Hause nachmachen – sowohl alleine als auch mit der Familie: Man setzt sich dazu bequem auf den Boden oder auf das Sofa und atmet ein paar Mal tief mit dem Bauch ein und aus. Beim nächsten Einatmen legt man die Hände auf die Brust und spürt sein Herz. Ausatmend sagt man dann in mittlerer Lautstärke mehrmals „Hoho“, dann in lauterem Ton „Hahaha“ und wirft dabei die Hände nach oben. Nach einigen Wiederholungen führt das zumeist zu herzlichem Lachen.

Aber es geht noch einfacher: Das eigene Alltagsverhalten ist häufig absurd genug, um sich selbst zum Lachen zu bringen, vor allem dann, wenn man das eine oder andere Ritual auf seine Sinnhaftigkeit überprüft. Wer ertappt sich schließlich nicht regelmäßig dabei, dass er oder sie beim Verlassen der Wohnung noch einmal zurück in die Küche geht, um zu checken, ob der Herd abgedreht ist – selbst wenn an dem Tag noch gar nicht gekocht wurde? Aber auch die Angewohnheit, das Handy aus der Tasche zu ziehen, um die Uhrzeit zu überprüfen, dabei aber gar nicht auf die Uhr zu sehen, ist weit verbreitet, ebenso wie Gespräche mit dem Drucker, der Kopiermaschine oder dem Laptop. Man sieht also: (Fast) jeder macht von Zeit zu Zeit ganz automatisch Unsinn. Aber solange man darüber schmunzeln kann, ist er nicht völlig sinnlos! 📢

ANTONIA WEMER

ist freiberufliche Journalistin, schreibt regelmäßig über Familienthemen und ist seit 23 Jahren Mutter.



Entdecken Sie das Familienparadies im Norden OÖ | Ferienregion Böhmerwald

Eine perfekt auf Familien abgestimmte Infrastruktur erwartet die Skigäste. Familien und Anfänger finden auf den Familienabfahrten optimale Bedingungen.

FACTS ZUM SKIGEBIET:

10er-Gondelbahn | 3 Vierersesselbahnen
2 Schleplifte | 2 Zauberteppiche für Anfänger
Fichtl Kids Park und Reischa Junior Park | Comic Slalom
FIS-Rennstrecken | Funpark | Fichtl Adventure Slope

20 Pistenkilometer pures Skivergnügen

FAMILIENBONUS: Beim Kauf einer Liftkarte durch einen Elternteil erhalten Kinder und Jugendliche (ab Jg. 2002) zusätzlich eine Ermäßigung auf den JUKI Tarif. Und Kinder bis 10 Jahre fahren mit ihren Eltern um nur 4 € pro Tag.

SICHERHEITSKONZEPT: Am Hochficht wird nicht nur für das Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit der Gäste gesorgt. Hierfür wurde ein Gesundheits- und Sicherheitskonzept erstellt, das über die behördlichen Vorgaben hinausgeht.

GEPLANTER SAISONSTART:
5. DEZEMBER 2020



HOCHFICHT

Familien-Skispäß
5 Nächte inkl. Frühstück

- 5 Tages-Skipass (Montag-Freitag)
- Begrüßungsgetränk
- Obstkorb
- Kinder je nach Alter ermäßigt

ab p. P. € 349,-

IHRE VORTEILE:

- Kein Anstellen an den Liftkassen - die Skipässe erhalten Sie in der Unterkunft
- Kinder bis 10 Jahre fahren mit ihren Eltern um nur 4 € pro Tag
- Skidepot mit beheizten Ski- und Schuhräumen direkt im Skigebiet mieten
- Vom Familien Fichtl Restaurant in der Skiarena Hochficht, mit Indoor-Spielbereich für die Kleinen, gelangt man direkt in den Fichtl Kids Park
- Skikurse können Sie im Vorfeld buchen

INFORMATION & BUCHUNG

Hauptstraße 2 | 4160 Aigen-Schlägl |
Tel: 057890 100 | info@boehmerwald.at |
www.boehmerwald.at



„Skifahren mit Fichtl
und seinen Freunden“

ONLINE-GEWINNSPIEL

ADVENT, ADVENT, 24-MAL EIN SPIEL VERSCHENKT

Die schönste Zeit im Jahr steht vor der Tür, es duftet nach Orangen, Zimt und frischgebackenen Keksen. Die Tage werden kürzer und die Familie rückt näher zusammen – die Vorweihnachtszeit ist da! Für die gemeinsame Familienzeit im Advent verlost die „Familienzeit“ gemeinsam mit dem Landesgremium des Papier- und Spielwarenhandels der Wirtschaftskammer Niederösterreich auch in diesem Jahr 24 Gesellschaftsspiele für die ganze Familie.

Spielen Sie mit! Von 1. bis 24. Dezember öffnet sich täglich ein virtuelles Adventkalender-Kästchen auf www.noefamilienland.at. Mit dem richtigen Beantworten einer Gewinnspielfrage und ein bisschen Glück können Sie täglich eines von 24 Gesellschaftsspielen gewinnen. Viel Glück und einen gemütlichen Familienadvent!



Mit ein bisschen Glück kommt eine Spieleüberraschung auch zu Ihnen nach Hause.



Adventüberraschung: Privatvorstellung des Marionettentheaters „Märchen an Fäden“ zu gewinnen!

ÜBERRASCHUNGEN IM ADVENT

Das Spielefest kommt zu den Familien nach Hause!

Auch wenn das vertraute Spielefest auf der Schallaburg in diesem Jahr nicht stattfinden kann – wir spielen weiter! Die NÖ Familienland GmbH hat sich einige vorweihnachtliche Überraschungen überlegt: Bereits im Oktober wurden Niederösterreichs Familien aufgefordert, eine Weihnachtsgeschichte für das Marionettentheater „Märchen an Fäden“ und dessen beliebte Figuren, Drache Funki und das Eichhörnchen Nuxi, zu schreiben. Am ersten Adventwochenende werden die spannendsten Märchen auf der Facebook-Seite zur Abstimmung veröffentlicht, der beliebteste Text gewinnt, wird als Theaterstück umgesetzt und dieses kann online gesehen werden. Die Verfasser bekommen sogar Besuch von Funki und Co. mit einer Vorführung in den eigenen vier Wänden. An einem anderen Wochenende werden NÖ Familienpass-Familien eingeladen,

bei einem Online-Spiel mitzumachen und gemeinsam ihr Traum-Familienland zu bauen und zu gestalten. 100 Spiel-Lizenzen warten auf Spielerteams aus Groß und Klein.

ADVENTMARKT EINMAL ANDERS. Auch viele Christkindlmärkte mussten heuer abgesagt werden. Auf der Website der NÖ Familienland GmbH finden Sie zahlreiche Ideen zur Gestaltung eines Adventmarkts für zu Hause mit köstlichen Punsch-Rezepten, weihnachtlichen Geschichten, Liedern, Bastelideen, Rezepten für Lebkuchen oder Kekse und vielem mehr. Wer ein Foto vom Christkindlmarkt@home postet, kann sich vielleicht über einen tollen Geschenkkorb voller regionaler Adventspezialitäten freuen! Mitmachen unter noefamilienland.at oder facebook.com/noefamilienland/

Fortbildung sichert die Qualität

Mehr als 300 Freizeitpädagoginnen und Freizeitpädagogen der NÖ Familienland GmbH sind an niederösterreichischen Pflichtschulen im Einsatz und betreuen Kinder und Jugendliche im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung. Für eine qualitätsvolle, hochwertige Kinderbetreuung ist die Weiterbildung im pädagogischen Bereich, aber auch der Austausch bei Vernetzungstreffen oder Supervision wichtige Voraussetzung. Daher bietet die NÖ Familienland GmbH auch im Schuljahr 20/21 ein umfassendes Fortbildungsprogramm – teilweise in Form von Onlineseminaren – für das freizeitpädagogische Personal an, damit dieses für die tägliche Arbeit bestmöglich gerüstet ist.



Aktion Winterfit. Mit dem NÖ Familienpass kommen Sie gut gerüstet in und durch die Wintersaison! Mehr als 60 Partnerbetriebe aus Handel und Dienstleistung bieten im Rahmen der „Aktion Winterfit“ ermäßigtes Service oder Waren zum vergünstigten Preis an. Die Details zu allen teilnehmenden Partnerbetrieben finden Sie online unter noe.familienpass.at.



Der Gewinner in der Kategorie „Kleinbetriebe“ ist die Technopac Austria GmbH: GF Sonja Gröger mit Landesrätin Teschl-Hofmeister und WKNÖ-Präsident Ecker bei der Prämierung.

Arbeitgeber mit Familiensinn

Job und Familie – das eine schließt das andere keinesfalls aus, erst recht nicht, wenn der Arbeitgeber familienfreundliche Maßnahmen für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzt. In vielen Betrieben sind Angebote zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf mittlerweile gelebte Praxis, etwa ein eigener Betriebskindergarten, flexible Arbeitszeitmodelle oder unkomplizierte Lösungen bei familiären Ausnahmesituationen.

Auf Initiative von Familien-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Wirtschaftskammer-NÖ-Präsident Wolfgang Ecker werden alle zwei Jahre im Rahmen eines Wettbewerbs besonders familienfreundliche Betriebe aus Niederösterreich vor den Vorhang geholt. Die Sieger des Landeswettbewerbs „Familienfreundlicher Betrieb 2019/20“ sind: Technopac Austria GmbH (Kategorie Kleinbetriebe), Abfallservice Jüly GesmbH (Kategorie Mittelbetriebe), Kastner Großhandels-gesmbH (Kategorie Großbetriebe), Österreichisches Rotes Kreuz (Kategorie Non-Profit-Organisationen) und die Stadtgemeinde Neulengbach (Kategorie Öffentlich-rechtliche Unternehmen). Alle Gewinner und weitere Details unter noe-familienland.at/wettbewerb.

Pistenspaß mit dem NÖ Familienpass

Glücklicherweise steht dank eines Hygienekonzeptes für sicheren Wintersport auch in Coronazeiten einem Familienskitag auf Niederösterreichs Pisten nichts im Wege. Mit dem NÖ Familienpass erhalten Sie 50 % Ermäßigung auf die reguläre 9-Uhr-



Tageskarte im jeweiligen Tarif an folgenden beiden Tagen (bis 12 Uhr): Sonntag, 17.1.2021 (Annaberg, Gemeindealpe, Mariazell, St. Corona/Wechsel, Mönchkirchen, Hochkar, Lackenhof, Puchberg/Schneeberg und Semmering) und Samstag, 27.2.2021 („Kleine Feine“ NÖ Familienskitagebiete). Informationen zur aktuellen Schneelage und zur Öffnung der teilnehmenden Skigebiete finden Sie unter noe.familienpass.at.



Schwierigste Jongliertricks
beherrscht Zirkusdirektor Alexander Schneller
mit einer scheinbaren Leichtigkeit.

WAS FÜR EIN ZIRKUS!

*Wir blicken hinter die Kulissen von Familie Schneller
und erleben, wie Zirkus- und Familienleben
gelingen kann.*

VON ALEXANDRA NEUREITER

Popcornduft liegt in der Luft, über der rot-weißen Manege prangt prominent ein großer Schriftzug, und da hören wir es: ein Esel schreit laut „IAAA“ – die Kinderaugen leuchten. In einem Zirkus groß zu werden, war und ist für Alexander Schneller Alltag und gleichzeitig sein Lebenstraum. Mit 33 Jahren ist er Direktor des bekannten „Circus Pikard“. „1989 wurde unser Zirkus von meinen Eltern Ernö und Elisabeth Schneller gegründet – einem Pulkauer Mädl vom Land und einem französisch-deutschen Zirkusmann. Seitdem bin ich mittendrin“, erzählt er stolz in seinem Wohnwagen.

SCHULE MACHT SINN. „Als wir noch klein waren, waren wir im Familienbetrieb überall mit dabei. Meine drei Schwestern – Romana, Sissi, Ilona – und ich haben artistisch etwas gelernt, und auch, was den Betrieb betrifft, haben wir viel mitbekommen.“ Schule musste sein, und so wurden sie von zu Hause aus nach den Schulbüchern unterrichtet: „Für meine Mama war es eine große Doppelbelastung, einen Betrieb zu haben und zu unterrichten. Einmal im Jahr wurde geprüft.“ Mittlerweile besuchen die Zirkuskinder einen Online-Unterricht.

FÜR UND WIDER. Alles muss ineinandergreifen und funktionieren. Und so stand jedes Familienmitglied früher oder später vor der Entscheidung: „Entweder die eigenen Kinder sind beim Zirkus, genauso wie wir damals, oder man merkt, sie tun sich schwer im häuslichen Unterricht oder Online-Unterricht und hätten gerne ein privates Umfeld, Freunde, Nachbarn. Das alles hat ein Zirkuskind nicht.“ So sind es private und persönliche Gründe, die Alexander Schnellers Schwestern mittlerweile nicht mehr am Zirkusplatz halten: „Entweder man macht Zirkus zu 100 Prozent, oder man möchte sich auf etwas anderes konzentrieren. Das muss auch erlaubt sein.“

DIE ZIRKUSFAMILIE. Heute sind 14 Personen involviert. Alexander Schnellers Mutter und seine älteste Schwester arbeiten nur mehr in der Organisation von zu Hause aus, mit ihm sind zwölf Leute am Zirkusplatz – Artisten, Verwandte und Bekannte aus deutschen, dänischen und Schweizer Zirkusfamilien. „Jeder weiß, was er zu tun hat. So hat man gewisse Aufgaben für sich selbst, sowohl in der Manege mit seinem speziellen Auftritt als auch rundherum“, berichtet Alexander. Die vergangenen Monate waren nicht einfach: „Vor allem die Ungewissheit. Mehr als 60 Auftritte sind mir in den letzten sechs Monaten entgangen.“ Seit Juni hat der Zirkus wieder geöffnet, natürlich unter Einhaltung aller Vorgaben – und das wird vom Publikum dankbar angenommen.

IST ZIRKUS SINNVOLL? „Zirkus ist der größte Unsinn, den es gibt! Wenn man die betriebliche Leistung – Aufwand gegen Entschädigung – gegenüberstellt, sagt jeder sofort ‚zusperren‘. Aber für mich ist das alles unbezahlbar.“ Zirkus ist die

ZUR GESCHICHTE

Die Zirkusanfänge väterlicherseits reichen knapp 100 Jahre zurück. 1989 wurde Circus Pikard gegründet, der Name entstand zu Ehren von Ernö Schnellers Großmutter Olympia Pikard. „Wir sind stolz darauf, der einzige niederösterreichische Zirkus zu sein!“, so Alexander Schneller. www.circus-pikard.at
facebook.com/circuspikard/
instagram.com/circuspikard/

älteste Form der Unterhaltung, dennoch muss er auch mit der Zeit gehen, und so hat „Circus Pikard“ auch ein Facebook-Profil. Im Winter und in der Coronazeit während des Lockdowns hat sich der Zirkus via Live-Streams den Leuten zugewandt. Der Sinn dieses kunstreichen Unsinn ist für den Zirkusdirektor ganz offenkundig. „Zirkus beflügelt die Fantasie und die Träume. Einen größeren Sinn im Leben gibt es nicht, als Menschen wertvolle Zeit vermitteln zu können.“ 

Die Anfänge des „Circus Pikard“ – Familie Schneller war 1994 mit der ganzen Familie unterwegs.





DER SINN DES LEBENS

*Hast du dich schon einmal gefragt, was der Sinn des Lebens ist,
was dich wirklich glücklich macht oder warum du
eigentlich zur Schule gehst?*

VON DAVID WAGNER

Wissen-wollen ist typisch für uns Menschen. Manchmal sind wir so neugierig, dass wir Fragen stellen, auf die es keine eindeutigen Antworten gibt. Eine sich häufig stellende Frage ist die nach dem Sinn des Lebens und wie wir unsere kurze Lebenszeit verbringen sollten.

SPRACHLOSIGKEIT. Lena spielt gern Klavier. Unterbrichst du sie beim Klavierspielen und fragst, wie sie das tut, wird sie dich vielleicht komisch ansehen. Und dann

beim Weiterspielen nachdenken und Fehler machen. Denken ist eine Sache, Klavierspielen eine andere. – Wenn wir uns fragen, warum wir leben, sieht es zunächst ein bisschen so aus, als könnte man als Antwort einfach wie Lena weiterspielen, nur eben nicht ganz so gut wie zuvor.

Der Philosoph Ludwig Wittgenstein (1889–1951) dachte, dass Menschen, denen der Sinn des Lebens klar geworden ist, deshalb nicht sagen können, worin dieser Sinn besteht, weil das, was hier „Sinn“ heißt, sich nicht in einem

Gelernte Dinge passieren ganz einfach, ohne groß darüber nachzudenken.

Satz ausdrücken lässt. So, wie man sich beim Klavierspielen nicht konstant fragt, welche Taste als nächste kommt.

ZEITLOSIGKEIT. Wittgenstein überlegte, ob es vielleicht eine Sache der Zeit sei, die das Problem der Sinnhaftigkeit in Menschen entstehen lässt. – Stell dir vor, du magst etwas sehr, sehr gern. Dann wirst du dir vielleicht wünschen, dass dieses Gefühl nicht aufhört, sondern immer andauert. Das ist aber nicht möglich. Denn wenn die schönen Augenblicke ewig andauerten, würden sie dir bald langweilig oder du würdest dich an das immer gleiche Gefühl so sehr gewöhnen, dass du es nicht mehr spüren könntest.

Wittgenstein dachte, dass es eine Art von Zeitlosigkeit erfordern würde – ein Leben in konstanter Gegenwart –, um glücklich zu sein. Denn immer, wenn man anfängt, darüber nachzudenken, dass alles einmal vergeht, macht einen dies traurig. Ja, überhaupt immer, wenn man die Zeit berücksichtigt, ist es mit dem Glück schon vorbei.

SPIELEN. Ende der 1920er-Jahre traf sich Wittgenstein regelmäßig mit dem Universitätsprofessor Moritz Schlick (1882–1936). Dieser veröffentlichte 1927 einen Aufsatz mit dem Titel „Vom Sinn des Lebens“. In diesem Aufsatz schreibt Schlick, dass das Leben so lange keinen Sinn hat, solange es nur auf bestimmte Zwecke gerichtet ist. Wenn wir zur Schule gehen, um am Ende des Jahres ein Zeugnis zu bekommen, dann ist das zwar ein guter Grund, Dinge zu lernen, es wäre

aber schade, wenn man nur für Zeugnisse lernte und nicht, weil die Inhalte selbst spannend sind und einem den Blick auf die Welt öffnen. Dinge, die wir um ihrer selbst willen tun, nennt Schlick „Ruhepunkte des Daseins“. Und das beste Beispiel, das ihm einfällt, ist das Spielen. Der Sinn des Lebens liegt auch für ihn in der Gegenwart, denn sie allein ist wirklich. Man kann sich immer für Tätigkeiten und Dinge begeistern, meint Schlick, und ein Erwachsenwerden, bei dem man zugleich im Denken jung und verspielt bleibt, scheint ihm das ideale Rezept für ein sinnerfülltes Leben. **F**

INFORMATION

Die Österreichische Ludwig Wittgenstein Gesellschaft, kurz ÖLWG, besteht bereits seit 1974. Sie widmet sich dem Leben und Werk des Philosophen Ludwig Wittgenstein. Jährlich veranstaltet die Gesellschaft das Internationale Wittgenstein Symposium in Kirchberg am Wechsel. Dort können sich an wissenschaftlicher Philosophie Interessierte austauschen und diskutieren. www.alws.at

DAVID WAGNER

ist Lehrbeauftragter am Institut für Philosophie der Universität Wien und lehrt in den Bereichen Geschichte der Philosophie und Philosophie der Kunst.



Ludwig Wittgenstein (ganz rechts) und seine Schulklasse in Otterthal, NÖ (1925).

GABRIELA PETERSCHOFSKY-ORANGE

SINNVOLLE LÖSUNG BEI GETRENNTEN WEGEN



„Gefragt sind in diesen schwierigen Zeiten vielmehr von allen Seiten Zusammenhalt, Zuversicht und Kreativität. Denn business as usual wird es lange nicht spielen.“ Dies habe ich im Kommentar zu wirtschaftlichen Belangen in einer Tageszeitung gelesen, denselben Inhalt, nur mit anderen Worten umschrieben, auch zu den Themen Klimaschutz und Weltfrieden.

Auch auf folgende Lebenssituation ist dieser Kommentar äußerst zutreffend: Wenn sich Eltern trennen, bricht die heile Welt des Kindes zusammen. Es stehen danach oft sehr schwierige Zeiten bevor und es wird für das Kind nie mehr so sein, wie es vor der Trennung war. Kinder leiden unter dieser Situation, ganz unabhängig vom Alter. Die Eltern leben nicht mehr zusammen, neue Herausforderungen warten, es gibt oft Streit, der nun zwischen den Erwachsenen offen und beinhart ausgetragen wird. Und dazwischen steht das Kind, das dann zusätzlich mit Loyalitätskonflikten konfrontiert ist. Zu wem stehe ich? Welcher Elternteil hat recht?

LÖSUNGSANSÄTZE. So paradox es klingt, weil scheinbar meist unmöglich umzusetzen: Zusammenhalt, Zuversicht und Kreativität sind in dieser Situation wichtiger denn je! Die Kinder brauchen trotzdem das Gefühl von Sicherheit und Schutz. Vor einem Jahr gab es zu diesem Thema eine Tagung der Kinder- und Jugendanwältin, an der 300 Menschen teilnahmen. Dieser Andrang zeigt, welche Brisanz dieses Thema hat. Auf

der Website der *nö kija* gibt es die Tagungsinhalte zum Nachlesen. Einer der Vortragenden sprach eindringlich davon, dass jede Trennung oder Scheidung eine Katastrophe für die betroffenen Kinder ist. Er sprach aber auch von der Chance, diese Kinder wieder zu glücklichen jungen Menschen zu machen.

ELTERN BLEIBEN ELTERN. Die Trennung darf nur zwischen den beiden Erwachsenen erfolgen. Es braucht die Zuversicht beider Eltern, dass auftretende Konflikte gelöst werden können, die Kreativität, herausfordernde Situationen gut zu bewältigen, und das Verantwortungsbewusstsein für Handlungen und Worte – getreu dem kinderrechtlichen Prinzip „Was du nicht willst, das man dir tut ...“.

Dieses Sprichwort macht doch Sinn, oder? Ich bin überzeugt, dass wir dies unseren Kindern in allen Bereichen vorleben sollten, damit sie die großen Herausforderungen der Zukunft gemeinsam und miteinander lösen können.

INFORMATION

Mag.^a Gabriela Peterschofsky-Orange
NÖ Kinder- und Jugendanwältin
Leitung der NÖ Kija
3109 St. Pölten, Wiener Straße 54,
Tor zum Landhaus, Stiege A, 3. OG
T: 02742 90811; E: post.kija@noel.gv.at
www.kija-noe.at

KREATIVE RESTLKÜCHE

Wir haben einige Tipps für Sie zusammengetragen, wie man überschüssige Lebensmittel und Reste schmackhaft verwerten kann.

VON KARIN FELDHOFER



Schon wieder zu viel Aufschnitt eingekauft, das Brot ist nach ein paar Tagen altbacken oder die Bananen werden zu schnell weich. Vermutlich betrifft das Übrigbleiben von Lebensmitteln beinahe jeden Haushalt – kein Wunder, denn den Einkauf perfekt zu kalkulieren, ist nicht einfach. Mal ist man abends spontan auswärts oder der Hunger am Frühstückstisch ist doch nicht so groß wie gedacht. Was früher nicht denkbar war, wurde im Laufe der Zeit aufgrund des Überflusses an Konsumgütern zum Problem.

Glücklicherweise ist das Bewusstsein für den Wert von Essbarem mittlerweile wieder so groß, dass es bereits unzählige Initiativen und Ideen gibt, die dem Wegwerfen von Lebensmitteln entgegenwirken und bestenfalls den Gang zur Bio-

mülltonne gar nicht mehr notwendig machen. Die Onlineplattform foodsharing.at beispielsweise ist ein international agierender „Lebensmittelretter“. Nicht mehr benötigte Lebensmittel werden von Betrieben, aber auch von Privatpersonen zur Verfügung gestellt und unter den Mitgliedern verteilt. Eine sinnvolle Aktion, der Lebensmittelverschwendung den Kampf anzusagen.

KLUG HAUSHALTEN. Die Problematik des Lebensmittelüberschusses beginnt meist schon beim Einkauf. Folgende Tipps können helfen, sinnvoll einzukaufen:

- Schreiben Sie eine Einkaufsliste und machen Sie vorab einen Check Ihres Kühlschranks oder Ihrer Vorratskammer – oft kauft man, was ohnehin zu Hause ist.

- Erstellen Sie einen Wochenplan für die Mahlzeiten, vielleicht können Sie das Gemüse, das vom Vortag übrig geblieben ist, am nächsten Tag weiterverarbeiten.
- Kaufen Sie nach Möglichkeit bei leicht verderblichen Nahrungsmitteln keine Großpackungen.
- Grundzutaten wie Mehl, Zucker, Germ, Reis, Nudeln, Semmelbrösel, Öl etc. sollen im Vorratsschrank nicht fehlen. Sie sind lang haltbar und es ist gut, wenn man sie immer zur Hand hat.

So ist es auch bei den drei unten stehenden Rezepten, die alle mit ein paar Grundzutaten und übriggebliebenen Schinken-, Käse- oder Gemüseresten zubereitet werden und ein köstliches Familienessen garantieren! 🍴

PIZZA

Zutaten für 1 großes Blech:

400 g glattes Mehl
1 Packerl Trockengerme
7 g Salz
3–4 Esslöffel Olivenöl
lauwarmes Wasser
passierte Paradeiser, Basilikum,
Schinken- oder Wurstreste (es kann auch geröstetes Faschiertes oder ein Rest Sugo verwendet werden), Käse (was gerade im Kühlschrank ist), klein geschnittene Gemüsereste (Paprika, Paradeiser, Zucchini, Champignons, Zwiebel etc.), Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

1. Mehl, Germ und Salz in einer größeren Schüssel vermengen, danach mit dem Mixer (Knethaken) weiterarbeiten.
2. Das Olivenöl und nach und nach lauwarmes Wasser zugeben, bis ein schöner Teig entsteht. Er sollte nicht zu fest, aber auch nicht zu klebrig sein. Den Teig nun eine halbe Stunde zugedeckt rasten lassen. Das Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen.
3. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auswalken, passierte Paradeiser mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen und auf dem Teig verteilen. Danach mit den übrigen Zutaten belegen und ca. 35 Minuten knusprig backen.

KASPRESSKNÖDEL

Zutaten für 4 Portionen:

300 g klein geschnittene altbackene Semmeln oder Weißbrot
1 Zwiebel und etwas Butter zum Anschwitzen
3 Eier, 120 ml Milch
130 g geriebener Käse
(z. B. verschiedene Schnittkäsereste)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
frische oder tiefgekühlte Petersilie
Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Butter oder Öl glasig anschwitzen, klein geschnittene Petersilie hinzugeben und zur Seite stellen.
2. Die Eier mit der Milch versprudeln, salzen, pfeffern und mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.
3. Die klein geschnittenen Semmeln mit den angeschwizten Zwiebeln vermengen, mit dem Milch-Ei-Gemisch übergießen und den Käse dazugeben. Nun alles gut miteinander vermischen und, am besten mit den Händen, verkneten. Die Masse soll nun etwas ziehen.
4. Mit feuchten Händen runde Laibchen formen und in Öl oder Butterschmalz goldgelb ausbacken. Ein Schnittlauchdip aus Rahm und Joghurt sowie frischer grüner Salat sind köstliche Beilagen.

ÜBERBACKENE FLECKERL

Zutaten für eine Auflaufform:

250–300 g Fleckerl (oder andere Nudeln)
150–200 g Schinken- oder Wurstreste
1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch und etwas Öl zum Anschwitzen
gehackte Kräuter nach Belieben
2 Eier, 1 Becher Schlagobers
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
etwas Butter und Semmelbrösel

Zubereitung:

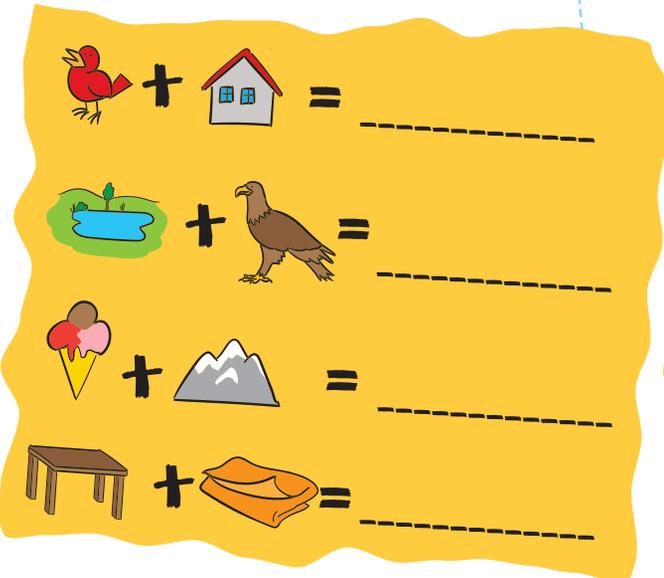
1. Die Fleckerl nach Packungsanleitung kochen. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden, in Öl glasig anschwitzen und die in Streifen geschnittenen Schinken- oder Wurstreste kurz mitrösten, zur Seite stellen.
3. Die Eier mit dem Schlagobers versprudeln, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken und die gehackten Kräuter unterrühren.
4. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln stauben.
5. Die gekochten Fleckerl mit Zwiebeln, Knoblauch und Schinken (Wurst) in der Auflaufform vermischen und mit der Schlagobers-Ei-Mischung übergießen, bei Bedarf noch einmal alles verrühren. Wer möchte, kann mit geriebenem Käse abschließen. 30–40 Minuten goldbraun backen.

Liebe Kinder

Das Motto dieser Ausgabe lautet „Zeit für Sinn und Unsinn“. Passende Themen zu finden, war für unsere Redakteurinnen und Redakteure an einigen Stellen des Heftes eine ganz schöne Herausforderung. Ganz anders ist es hier auf unseren Rätselseiten – denn wo liegen Sinn und Unsinn schon so dicht beisammen wie bei durcheinandergewürfelten Wörtern, verwirrenden Matherätseln oder optischen Täuschungen? Hier einen kühlen Kopf zu bewahren, wird gar nicht so einfach, aber vielleicht schafft ihr es ja, alle kniffligen Rätsel zu lösen ... Ob das Ergebnis immer „sinnvoll“ (also richtig) ist, ist dabei ganz egal – Hauptsache, es macht Spaß! In diesem Sinne wünschen wir Euch auf den folgenden Seiten eine wunderbare „Zeit für Sinn und Unsinn“.

AUS ZWEI MACH EINS

Hier sind jeweils 2 Begriffe, die zusammengesetzt ein neues Wort bilden.

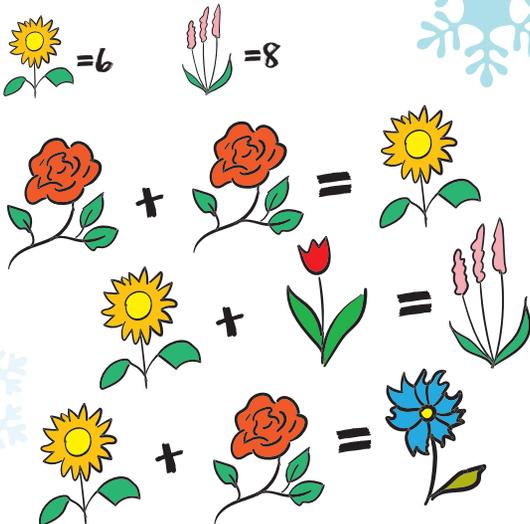


 +  = _____
 +  = _____
 +  = _____
 +  = _____

BLUMEN-RECHENRÄTSEL

Jede Blume steht für eine Zahl. Kannst du das knifflige Rätsel lösen?

KLEINER TIPP:



 = 6  = 8
 +  = 
 +  = 
 +  = 



DOMINO

Wenn du wie beim Domino gleiche Symbole aneinanderlegst, ergibt sich das Lösungswort aus acht Buchstaben.

SINN- UND UNSINNWÖRTER

Bei uns in Niederösterreich gibt es viele lustige Begriffe und Wörter, oft werden diese auch nur in einer Region verwendet. Kannst du erkennen, welche Wörter es wirklich gibt und welche nicht? Verbinde dazu die echten Begriffe mit den dazugehörigen Bedeutungen aus den blauen Feldern!

FIATA

HETSCHERL

BLATTAT

LETSCHAT

GATSCHERL

HIATA

GIASAUMPA

AUFGEWEICHT

MÄNNER-SCHÜRZE

GISSKANNE

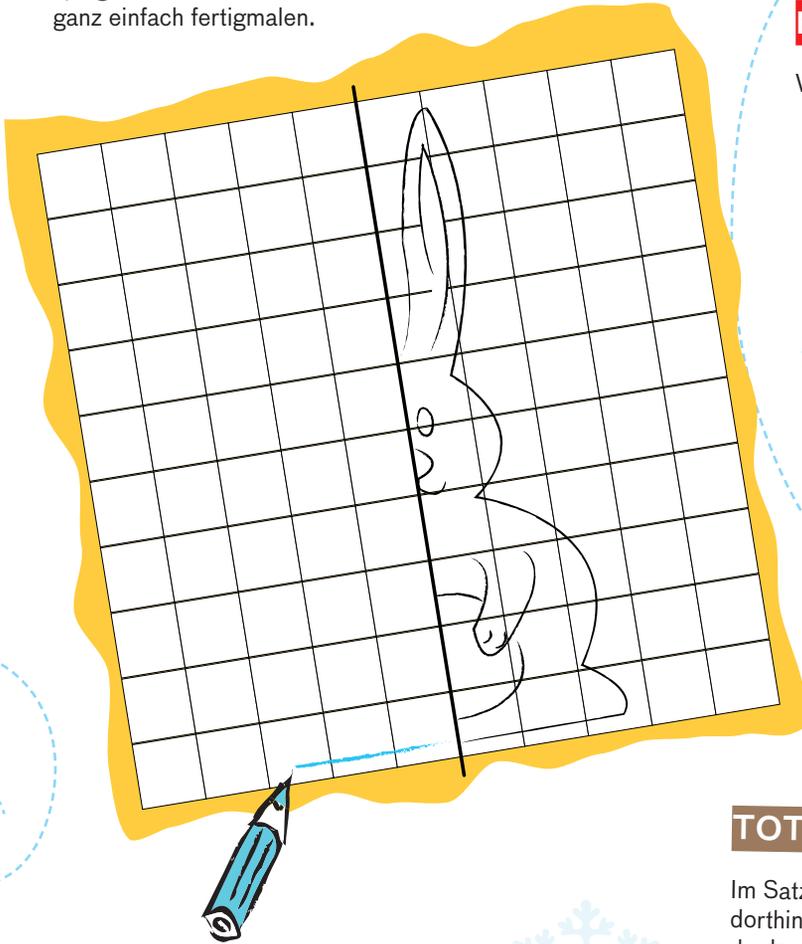
HAGEBÜTTE

AUFLÖSUNG

AUS ZWEI MACH EINS: VOGEL + HAUS = VOGELHAUS
 SEE + ADLER = SEEDLER
 EIS + BERGE = EISBERGE
 TISCH + DECKE = TISCHDECKE
 BLUMEN-RECHENRÄTSEL:
 3+3=6
 6+2=8
 6+3=9
 MATSCHIG
 GIASAUMPA - GISSKANNE
 DOMINO:
 ZUGVOGEL
 SINNVOLLES:
 HETSCHERL - HAGEBÜTTE
 FIATA - MÄNNERSCHÜRZE (BEI WINZERN)
 LETSCHAT - AUFGEWEICHT
 GATSCHERL - GISSKANNE

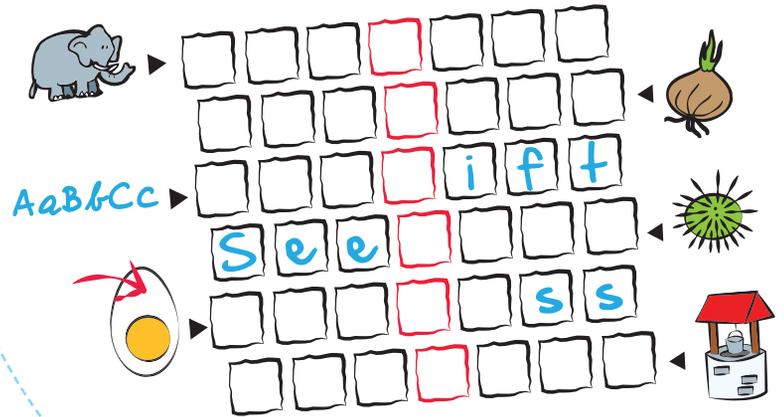
MALEN IM RASTER

Wenn du die Linie auf der rechten Seite links spiegelverkehrt nachmalst, kannst du den Hasen ganz einfach fertigmalen.

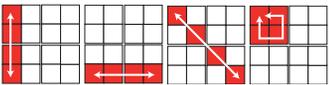


FINDE DAS LÖSUNGSWORT

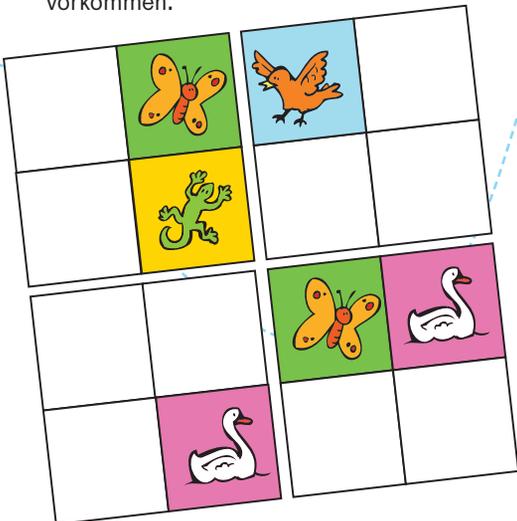
Welches Wort steht in den roten Kästchen?



MINI-SUDOKU



In jeder senkrechten, waagrechten und diagonalen Reihe und in jedem Viererfeld darf jedes Tier nur einmal vorkommen.



TOTALER UNSINN?

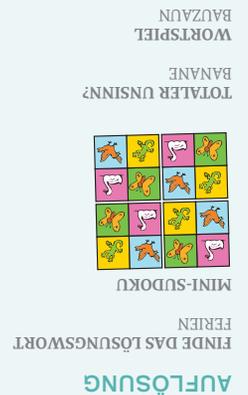
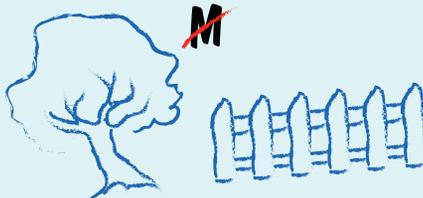
Im Satz unten haben sich einige Buchstaben eingeschlichen, die nicht dorthin gehören. Trage diese in die Kästchen unten ein und schon hast du das Lösungswort.

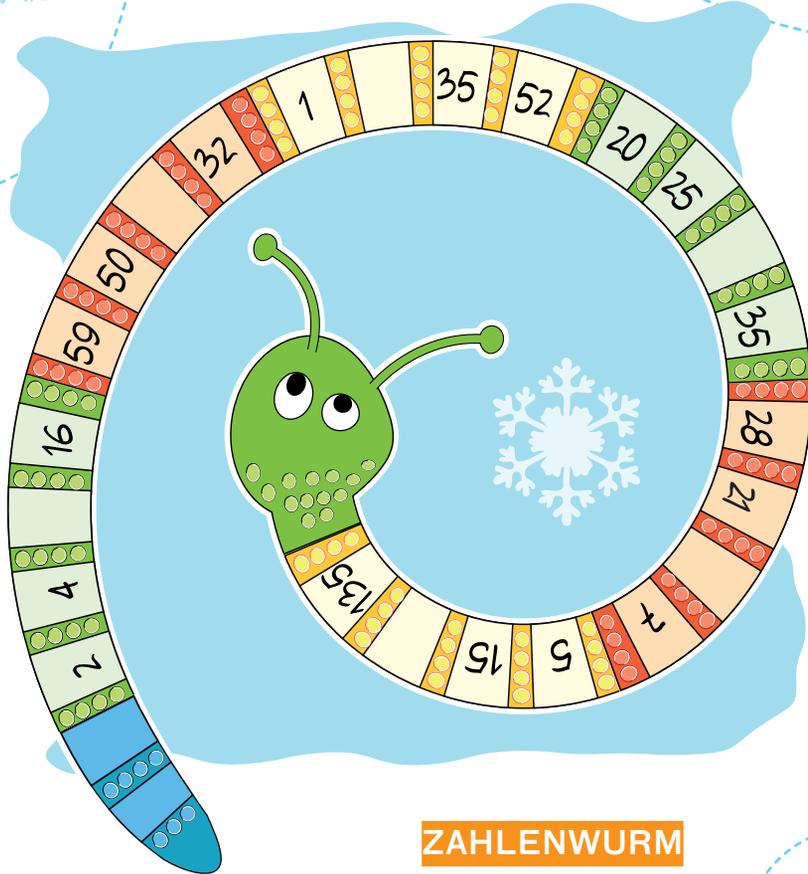
**DEBR AF AFE KLENTERT
AUF DNEN BAEUM.**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

WORTSPIEL

Was wird hier gesucht?



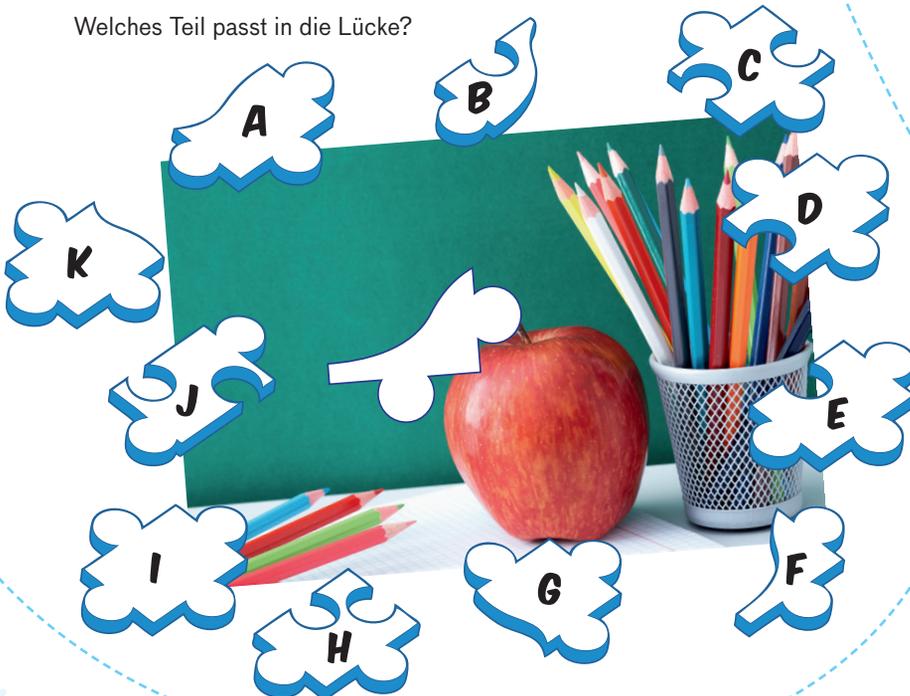


ZAHLENWURM

Die Zahlen in jedem farbigen Abschnitt ergeben eine logische Reihe – ergänze die fehlende Zahl. Die Lösungen sind unterschiedlich schwierig. Es macht nichts, wenn du nicht alles rauskriegst!

WELCHES PUZZLETEIL FEHLT?

Welches Teil passt in die Lücke?



WORTLÜCKE

Finde das mittlere Wort!
Es muss jeweils mit dem linken und mit dem rechten Wort zusammen ein neues Wort ergeben.

WAND --- ZEIT
ERDBEER --- STÜCK
HEU --- STAPLER

FINDE DEN FEHLER

Beim Papagei rechts haben sich 5 Fehler versteckt, findest du sie alle?



WELCHES PUZZLETEIL FEHLT? PUZZLETEIL F



FINDE DEN FEHLER

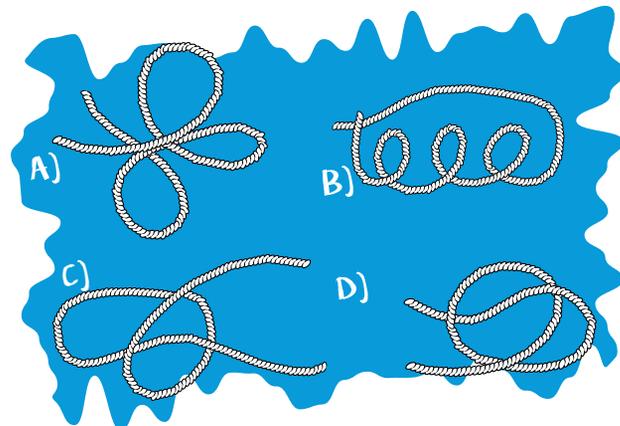
WORTLÜCKE
UHR, KUCHEN, GABEL

ZAHLENWURM
2, 4, 8, 16 (MAL 2)
59, 50, 41, 32 (MINUS 9)
1, 18, 35, 52 (PLUS 17)
20, 25, 30, 35 (PLUS 5)
28, 21, 14, 7 (MINUS 7)
5, 15, 45, 135 (MAL 3)

AUFLÖSUNG

LABYRINTH

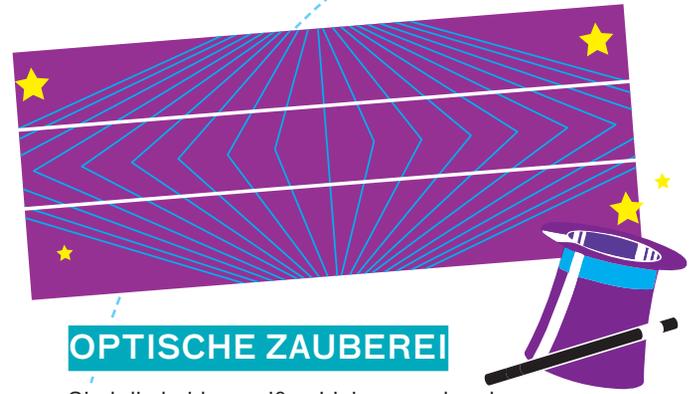
Astronaut Paul sieht den Weg vor lauter Sternen nicht – wie schnell kommst du durchs Labyrinth?



GUT VERKNOTET?

Nur eine der Schnüre zieht sich zu einem Knoten zusammen – welche?

AUFLÖSUNG
 OPTISCHE ZAUBEREI
 DIE LINIEN SIND BEIDE GERADE
 GUT VERKNOTET?
 NUR KNOTEN D FUNKTIONIERE
 KREUZWORTRÄTSEL
 WINTER



OPTISCHE ZAUBEREI

Sind die beiden weißen Linien gerade oder gebogen?

KREUZWORTRÄTSEL

Trage die Buchstaben aus den bunten Feldern richtig in die Lösungsfelder unten ein und du hast die Lösung.



*Oftmals das Endergebnis des
Plastilinknetens: Marmorierte
Gebilde aus allen Farben.*



(UN)SINNIGE MASSE

Wie du Plastilin und Slime selbst herstellen kannst, zeigen wir dir in unserem Familienzeit-Basteltipp.

VON SABINE ÜBELBACHER

PLASTILIN

Du benötigst:

- 130 g Salz
- 2 Esslöffel Zitronensäure
- 400 g Mehl
- 4 Esslöffel Öl
- 400 ml Wasser
- 1 Gefäß (für das heiße Wasser)
- 1 Behälter (um das fertige Plastilin aufzubewahren)
- Lebensmittelfarbe



2. Vermische das Mehl, das Salz und die Zitronensäure in einem eigenen Behälter.



1. Zuerst kochst du das Wasser ab. Stelle es danach vom Ofen weg und gib das Öl dazu.



3. Leere nun das Wasser-Ölgemisch in die trockene Mehl-Mischung.



4. Gib anschließend die Lebensmittelfarbe dazu (so viel, bis die Masse die gewünschte Farbe hat).



5. Verrühre bzw. verknete alles und gib bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser dazu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

SCHNELL GEMACHT: SLIME

Du benötigst:

- 200 ml Wasser
- 3–4 Tropfen Lebensmittelfarbe
- 2 Tassen Maisstärke (gesamt 150 g)
- 1 kleinen Kochtopf, 1 Löffel
- 2 Schüsseln oder Plastiktöpfe



Erhitze das Wasser in einem Topf, bis es warm ist (nicht heiß oder kochend). Leere 2/3 des Wassers in eine Schüssel und gib 3–4 Tropfen Lebensmittelfarbe dazu. Vermische es mit dem Löffel.



Gib die Maisstärke in eine eigene Schüssel und leere langsam das gefärbte Wasser dazu.



Verrühre alles mit den Fingern, bis eine dicke Paste entsteht. Füge bei Bedarf noch Wasser oder Maisstärke hinzu.

Sabine Übelbacher ist Freizeitpädagogin der NÖ Familienland GmbH und betreut im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung die Kinder der Volksschule Eschenau.



KLAUDIA KREMSEK arbeitet seit mehr als 15 Jahren im Bereich Kinder- und Jugendfilm sowie Jugendschutz.



Film-Tipp,
ab 19.11.2020
Estland 2018
Länge: 90 Minuten
Genre: Familie/Natur/
Weihnachten
Empfohlen ab sechs Jahren

Weihnachten im Zaubereulenwald

Da ihre Eltern arbeiten müssen, wird die zehnjährige Eia für die Weihnachtsferien aufs Land gebracht. Dort wird sie liebevoll aufgenommen und sie gewöhnt sich schnell ein. Sie genießt es, durch den Wald zu streifen und die Tiere zu beobachten, die sie auch gern zeichnet. Doch dann erfährt sie, dass der geldgierige Nachbar Raivo den Wald abholzen möchte. Erst als Eia eine Feder des seltenen Bartkauzes findet, besteht wieder Hoffnung, denn seine Nist- und Futterplätze müssen streng geschützt werden.

KLARE BOTSCHAFT. Durch seine Themen knüpft der Film unmittelbar an der Alltagswelt von Volksschulkindern an. Einerseits lernt die Hauptfigur einen ihr bis dahin unbekanntem Teil der Familie kennen

und setzt sich für eine Aussöhnung ein. Andererseits geht es um die Rettung des Waldes und einer bedrohten Vogelart. Damit geht der Film mit zwei wichtigen Anliegen von Kindern konform. Die innige, generationenübergreifende Verbundenheit ihrer Gastfamilie und die heimelige Atmosphäre geben Eia ein Gefühl der familiären Geborgenheit. Gleichzeitig greift der Film den Naturschutzgedanken auf und macht Mut, sich in seinem unmittelbaren Umfeld zu engagieren. In wunderschönen Bildern (Vogelperspektiven!) werden die estnische Winterlandschaft und die vielfältige Tierwelt gezeigt. Farben (Kleidung usw.) und Musik unterstreichen die festliche Stimmung. In der Hauptrolle verzaubert Paula Rits als sanfte und dennoch starke Eia.

DEMNÄCHST IM KINO

Die Croods – Alles auf Anfang (ab 17.12.)

Fortsetzung des Steinzeit-Films „Die Croods“: Als die Croods glauben, ein neues Zuhause gefunden zu haben, erleben sie eine Überraschung: Dort wohnen schon die Bessermans, die sehr modern zu sein scheinen.

Ostwind – Der große Orkan (ab 17.12.)

Fünfter und letzter Teil der „Ostwind“-Reihe: Während eines Sturms findet ein Zirkus Zuflucht auf Gut Kaltenbach. Vereint mit Zirkuskind Carlo wollen Ari und Ostwind einem gealterten Showpferd helfen.

Sune vs Sune

Als der zehnjährige Sune nach den Ferien in seine Klasse kommt, glaubt er zunächst an einen schlechten Scherz: Seine Lehrerin nennt ihn „Sune 2“, weil es einen Neuen gibt, der auch Sune heißt. Dieser Sune sitzt sogar neben seiner besten Freundin Sophie, er ist witzig und cool und bald sehr beliebt. Also muss sich „Sune 2“ dringend etwas einfallen lassen, denn ganz kampfflos will er seinem Konkurrenten das Feld nicht überlassen. Wenig hilfreich für ihn ist, dass selbst seine Eltern denken, nie gut genug zu sein. Aus Angst, seine Position und seine Freundin zu verlieren, greift Sune zu teils drastischen Mitteln. Er will sich neu erfinden und sorgt dabei für großes Durcheinander.

Mit viel Humor und skurrilen Einfällen erzählt der fantasievolle Film vom seltsamen Verhalten von Kids am Beginn der Pubertät bzw. Eltern in der Midlife-Crisis. Und er macht Mut, den eigenen Weg zu gehen, unabhängig von Erwartungen anderer.



DVD-Tipp, seit 23.7.2020
Schweden 2018
Länge: 89 Minuten | Genre:
Familie/Freundschaft/Komödie
Empfohlen ab neun Jahren



ANDREA KROMOSER ist freie Germanistin.
Im Rahmen ihrer Initiative „Familienlektüre“ erzählt
sie Erwachsenen von Büchern für Kinder:



Noch einmal mit Heinz

Für Kindergartenkinder
Rutschpartie

„Ab nach Hause!“, sagt Papa. „Nur noch einmal im Liegen!“, meint das Mädchen auf der Rutsche und startet schwungvoll los. Jutta Bücker reduziert die Bilder dieses lustig-frechen Pappbilderbuches auf das Wesentlichste. Himmel, Wiese, eine Rutsche, ein Mädchen, das nicht genug bekommen kann. „Noch einmal von der Seite!“, „Noch einmal von unten!“, „Noch einmal mit dem Kopf voran!“ Die Geschichte bleibt konsequent bei dieser einen Einstellung: direkter Blick auf die Rutsche. So ist der Witz hinter dem Erzählten leicht fassbar, die Komik liegt auch in der Schlichtheit. Erst nach sechs Seiten Soloauftritt kommt ein Kind dazu. „Noch einmal mit Heinz!“ Gemeinsam wird's jetzt so richtig turbulent! Ein Kübel, Wasser und Sand sind plötzlich mit im Spiel. Wie wird Papa reagieren? Am Horizont ist schon der Mond zu sehen. Was wird Papa sich einfallen lassen?

Noch einmal mit Heinz
Von Jutta Bücker
Klett Kinderbuch 2020
ISBN 978-3-95470-237-4

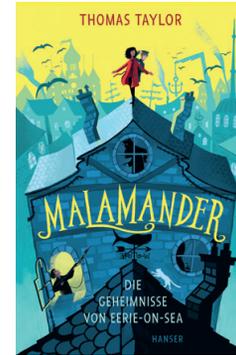


Der Wolf kommt nicht

Für Kindergartenkinder
Verwechslungskomödie

Das Häschen fragt seiner Mama beim Schlafengehen Löcher in den Bauch: „Bist du dir sicher, dass der Wolf nicht kommt?“ Während Mutter Hase geduldig wiederholt versichert, dass der Wolf nicht kommen wird, lässt Häschen keine noch so kleine Lücke aus, um nochmal nachzuhaken. Die Illustrationen auf den linken Buchseiten zeigen die beiden Figuren im Kinderzimmer, während auf den rechten Buchseiten die Gedanken des Kindes zu sehen sind. – Oder passiert das alles wirklich? – Der Wolf, wie er den Weg raus aus dem Wald findet, städtischen Gefahren trotz und Hindernisse überwindet, um schließlich an der Ecke „Hasenstraße“ aufzukreuzen. Wohin dieses dramatische, doch gleichzeitig vergnügliche Gute-Nacht-Gespräch zwischen Kind und Mutter führt, wird nicht verraten! Nur so viel: Am Ende gibt's ein richtig witziges Überraschungspaket!

Der Wolf kommt nicht
Von Myriam Ouyessad und Ronan Badel
Aus dem Französischen von Ina Kronenberger
Gerstenberg 2020 | ISBN 978-3-8369-6021-2



Malamander

Für Teenies
Gruselvegnügen

Ein Badeort irgendwo an der englischen Küste, im Sommer idyllisch, aber jetzt, im November, wenn die Winde heulen und nasskalter Schnee fällt, wirkt Eerie-on-Sea wenig einladend. Gute Gründe, um doch hierher zu kommen, gäbe es trotzdem genug: Fish and Chips in Seegols Diner, die Bücher-Apotheke, das altehrwürdige Grand Nautilus Hotel an der Strandpromenade. Mit etwas Glück ist dort Herbert Lemon anzutreffen, der Ich-Erzähler dieses wunderbar schaurigen Romans. Vermutlich weiß kaum jemand so gut Bescheid über die eigenartigen Vorkommnisse hier im Städtchen. Schließlich ist Herbie mit Violet befreundet, dem Mädchen, dessen Eltern hier vor 12 Jahren spurlos verschwunden sind. Außerdem hat er anscheinend den Malamander gesehen. Das klingt gruselig, ist es auch! Doch Herbies pointierter, sarkastischer Erzählton verleitet dabei zum Schmunzeln.

Malamander | Die Geheimnisse von Eerie-on-Sea
Von Thomas Taylor
Aus dem Englischen von Claudia Max
Hanser 2020 | ISBN 978-3-446-26821-0



MARION FAHRNGRUBER ist Sozialpädagogin bei der NÖ Familienland GmbH und rezensiert unsere Spieleempfehlungen.



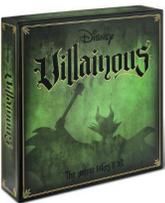
KARINA KAISER-FALLENT ist Mitarbeiterin im Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend und empfiehlt digitale Spiele (bupp.at)



Der Grüffelo. Fühl mal - Was ist das?

Schmidt | ab 4 Jahren

Ein Spiel zum bekannten Kinderbuch „Grüffelo“. 2 bis 4 Spielende erhalten Karten mit Bildern aus der Welt des Grüffelos. Mit Konzentration sollen die dazugehörigen Pappbilder im Fühlsack ertastet werden. Während auch noch andere Hände im Fühlsack stecken, ist zudem Schnelligkeit gefragt. Unterschiedliche Würfelaktionen machen das Spiel noch lustiger. Es gewinnt, wer zuerst zu allen Bildkarten die passenden Pappformen gesammelt hat. Das Spiel kann auch alleine und ohne Würfel gespielt werden.



Disney Villainous

Ravensburger | ab 10 Jahren

Disney-Fans schlüpfen in die Rolle eines Bösewichts aus den bekannten Disney-Geschichten. Jeder verfolgt in seinem eigenen Reich ein dunkles Ziel. Für die 2 bis 6 Spieler ist bei den möglichen Aktionen Strategie gefragt, denn die finsternen Pläne der Mitspieler lassen sich auch durchkreuzen. Jener Bösewicht gewinnt, der zuerst sein Ziel erreicht hat. Die Spieleanleitung ist sehr übersichtlich, allerdings muss etwas Zeit dafür eingeplant werden. Zusätzlich zum Grundspiel gibt es Erweiterungen mit neuen Bösewichten.



Das kuriose Österreich-Quiz

Piatnik | ab 14 Jahren

Es geht um Fragen, die man bei anderen Quizspielen wohl nicht hört und die jede Menge an kuriosen und interessanten Fakten zu Österreich bieten, etwa „Wie hieß das Burgenland für etwas mehr als einen Tag, bevor es 1921 zu Österreich kam?“ oder „Wer oder was war Brun(o) von Kärnten?“. Hilfreich ist, dass es drei Antwortmöglichkeiten gibt und die jeweilige Erklärung. Wer das meiste weiß, sammelt reichlich Punktechips. Durch die kompakte Anleitung ist ein schneller Spielstart möglich.



1,2,3 - Ein tierisches Such- und Rätselspiel

Piatnik | ab 4 Jahren

Bei diesem Spiel versuchen sich die 2 bis 8 Spielenden gut einzuprägen, wo gerade jedes einzelne Tier auf der Weide steht. Ein Spieler ist immer für 3 Runden Spielleiter und führt die jeweils gezogene Aktionskarte aus. Es wird spannend - welches Tier ist zusätzlich auf der Weide, welches hat den Platz gewechselt? Konzentration und Merkfähigkeit sind dabei gefragt. Liegt man richtig, bekommt man Punkte, die zum Sieg verhelfen. Je nach Alter gibt es zudem unterschiedliche Spielvarianten.



Melbits World

Melbot Studios, 14.11.2018
ab 7 Jahren
für 2-4 Spielende
Kooperationsspiel
Plattformen: Nintendo Switch, PS4, Windows (PC)

Gemeinsam hilft man den farbenfrohen „Melbits“, sicher durch unwegsame Puzzle-Welten zu kommen. „Melbits World“ ist ein wunderbares, kurzweiliges und doch herausforderndes Spiel für Familien, Freunde und Partys. Zwei bis vier Personen arbeiten zusammen, um ein Ziel zu erreichen: die Melbits zum Ausgang der jeweiligen Welt zu bringen. Nur mit Kooperation und Kommunikation kann dieses Ziel erreicht werden.



Planet Zoo

Frontier Developments, 5.11.2019 | ab 10 Jahren
für 1 Spielende/n
Aufbausimulation
Plattform: Windows (PC)

Als Zoobetreiber/-in baut und managt man einen Tierpark. 70 Tierarten können im Zoo beheimatet werden. Ganz nebenbei lernen Spielende vieles über verschiedene Tierarten, deren Lebensräume und Bedürfnisse sowie über Aufbau und Organisation eines Zoos. Verschiedene Modi sorgen für Abwechslung und neue Herausforderungen. Für ungeübte Spielende oder für kreatives Gestalten ist besonders der Sandkasten-Modus ein guter Platz zum Ausprobieren, denn hier gibt es keinen Zeit- oder Gelddruck.

Zu viel Information kann junge Menschen auch überfordern.



DATA OVERLOAD

Die Informationsflut zur Coronakrise lässt vor allem Jugendliche mit mehr Fragen als Antworten zurück. Die Folgen sind Unverständnis und zunehmendes Desinteresse.

VON MICHAEL HAIRER

Gibt man in Google den Begriff „Covid-19“ ein, erhält man inzwischen mehr als sechs Milliarden Treffer – Tendenz weiter stark steigend. Täglich neue Nachrichten, unterschiedliche mediale Berichterstattungen und sich wöchentlich ändernde Maßnahmen sind besonders für junge Menschen in ihrem Alltag nur schwer zu verstehen. Dabei ist gerade das richtige Verständnis von Information sowie der damit verbundene Umgang von ausschlaggebender Bedeutung, um das Ausmaß der Krise steuern zu können. Bezugspersonen wie Eltern, Lehrer oder

Jugendarbeiter können helfen, gemeinsam mit den Jugendlichen das Zuviel an Information zu filtern und so zu unterscheiden, was für sie relevant ist und was nicht. „Es ist wichtig, Jugendlichen eine gute Struktur zu bieten und klare Regeln vorzugeben. Und zwar Regeln, die der Jugendliche versteht, in seinem Alltag umsetzen und auch einhalten kann“, sagt die Kinder- und Jugendpsychologin Mag. Simone Breitenfeld. „Als Erwachsener hat man aufgrund der Erfahrung schon mehr Möglichkeiten, Informationen nach Wichtigkeit gezielt zu filtern. Jugendliche benötigen hierfür noch Unterstützung.“

MICHAEL HAIRER ist freiberuflicher Journalist und für die Jugend:info Niederösterreich im Bereich PR & Kommunikation tätig. www.jugendinfo-noe.at

IM GESPRÄCH BLEIBEN. Der regelmäßige Austausch über aufgenommene Informationen sowie das wertfreie Erfragen nach der Umsetzbarkeit von vorgegebenen Maßnahmen sind die Grundlagen, um die notwendigen Strukturen und Regeln zu schaffen. „Im Gespräch muss man auf die individuelle Situation der Jugendlichen eingehen, das heißt, man erfragt die für den Jugendlichen alltagsrelevanten Dinge und vermittelt dazu die jeweils praktisch umsetzbare Information“, so Breitenfeld. „Wird dem Jugendlichen zu viel an Information gegeben, läuft man Gefahr, dass das Thema zur Seite geschoben wird und aus Überdruß nichts passiert. Das allgemeine Ziel muss es daher sein, dass der Jugendliche die Informationen und Maßnahmen über die vorgegebene Struktur hinaus versteht und auch in anderen Alltagssituationen anwenden kann.“



Jugendliche brauchen Unterstützung, um Informationen richtig verarbeiten zu können.

AKTIV IN BESONDEREN ZEITEN

Eine Internetplattform bietet älteren Menschen die Gelegenheit, zu erzählen, wie sie die coronabedingten Einschränkungen bisher erlebt haben.

VON ANITA SAMES

Im vergangenen Sommer stellte das Land Niederösterreich die Initiative „Generation 55+ Aktiv in besonderen Zeiten“ auf die Beine. Sie wendet sich an alle Seniorinnen und Senioren und ruft dazu auf, mitzuteilen, wie sie persönlich die Zeit der sozialen Distanz aufgrund von Covid-19 erlebt haben und immer noch erleben. Das Credo der Initiative lautet: Aktiv sein gegen die Vereinsamung.

IDEENPLATTFORM. Niederösterreichs Seniorinnen und Senioren beweisen einmal mehr, dass sie unternehmungslustig, aktiv und agil sind und gerne ihre Zeit sinnvoll verbringen möchten – sei es mit Abstand in der Gruppe oder zu Hause. Mit welchen

Bewältigungsstrategien dem Alltag trotz Coronamaßnahmen Sinn gegeben wurde, haben einige bereits auf der Internetseite dargestellt. So ist eine abwechslungsreiche Ideenplattform am Entstehen, die für andere Anreiz sein soll, kreativ ihren Alltag zu gestalten.

AKTIV DURCH BEWEGUNG. Sport und Bewegung sind wesentliche Tätigkeiten, um einen gesunden Lebensstil zu führen. Zahlreiche Seniorinnen und Senioren haben das erkannt und haben sich gerne sportlichen Gruppen angeschlossen, die auch zu Zeiten von Covid-19 mit Abstand oder im Freien stattfinden können. Elisabeth T. freut sich wöchentlich auf die Rad-Touren mit

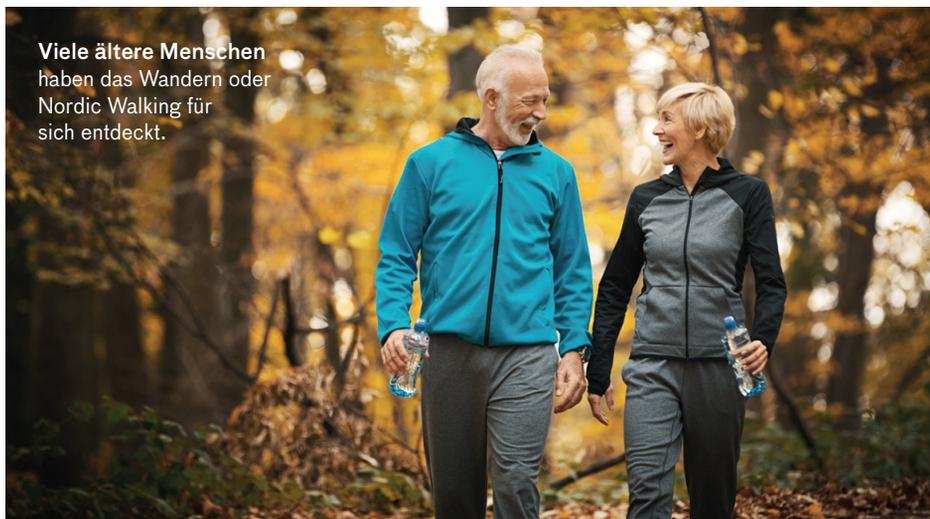
anderen. Leo N. berichtet, dass „Gymnastik-Stunden ins Freie verlegt wurden und an der frischen Luft viel Anklang fanden.“ Einige Seniorinnen und Senioren genossen es, wieder mehr Zeit mit dem Partner bzw. der Partnerin zu verbringen, und entdeckten das gemeinsame Spazieren und Wandern in der Natur für sich.

KREATIV AKTIV. Niederösterreichs Seniorinnen und Senioren berichten auch von kreativen Tätigkeiten in den eigenen vier Wänden, die Abwechslung und Entspannung bieten und gleichzeitig ansprechende Erzeugnisse hervorbringen. Andrea S. erzählt, dass sie „beim Häkeln entspannen kann und gleichzeitig Freude hat zu sehen, wie aus einem Wollknäuel etwas Neues entsteht.“ Elisabeth T. verbringt ihre Zeit beim Sticken und bestickt Glückwunschkarten für ihre Familie, Freunde und Bekannten mit verschiedensten Mustern. Allerlei Steine verziert Ursula W.: „In der Zeit des Corona-Lockdowns habe ich angefangen, Steine zu bemalen, die ich dann an verschiedenen Stellen auslege und über die sich vielleicht andere Menschen freuen können.“ Klaus W. freut sich über einen ganz besonderen Fund, der nun restauriert wird: „Ich fand in einer verfallenen Scheune einen verrosteten Puch-Roller aus dem Jahre 1954. In meiner kleinen Werkstatt wird dieser Roller wieder wie neu werden.“

All diese Beschäftigungen sind schöne Zeugnisse, wie Niederösterreichs Seniorinnen und Senioren auch in herausfordernden Zeiten Kreativität an den Tag legen und Erfüllung in sinnvollen Beschäftigungen finden. Sie sind wertvoller Anreiz, Vorbild und auch Impulsgeber für andere, wenn es heißt, auch unter geänderten Rahmenbedingungen aktiv zu sein. 

INFORMATION

www.land-noe.at/besonderezeiten



Viele ältere Menschen haben das Wandern oder Nordic Walking für sich entdeckt.

**CLOWNDUO HERBERT UND MIMI**

Helga Jud aus Innichen/Innsbruck ist Clownfrau, Spielpädagogin und Atem-Tonus-Ton-Lehrende. Manfred Unterluggauer aus Innsbruck ist Clown, Akademischer Atempädagoge, Atem-Tonus-Ton-Lehrender und Lachyoga-Trainer.

Kreislauf an, lindert Schmerzen und fördert die Verdauung. Für all jene, die sich noch mehr mit Lachen und dessen positiven Auswirkungen auf unser Leben befassen wollen, empfehlen wir das Buch von Peter Cubasch „Lachen verbindet“.

SPIELEN WIR LACHEN?

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen“, sagt Madan Kataria, der Begründer des Lachyoga.

VON HELGA JUD UND MANFRED UNTERLUGGAUER

Lachen sei gesund, heißt es, und doch lachen wir nicht oft genug! Wir brauchen einen Anlass, einen Grund, um zu lachen: ein lustiger Film, ein Witz, ein Clowntheater, Slapstick-Situationen im Alltag (jemand rennt gegen eine Glasscheibe). Wir lächeln viel beim Flirten, wir lächeln, wenn wir das unbeschwertere Spiel von Kindern beobachten. Kindern ist es noch gegeben, ohne Grund zu lachen. Sie toben im Garten herum, bewegen sich und freuen sich daran. Lachen ist Ausdruck des Wohlbefindens und des momentanen Glücks.

AUSSCHLIESSLICH POSITIV. Die Forschung interessiert sich seit Längerem für das Lachen und dessen positive

Wirkung auf unseren Körper und unsere Gesundheit. Hier wurde Erstaunliches festgestellt. Lachen hilft bei Stress und Verspannungen, denn beim Lachen stoppt der Körper das stressbildende Adrenalin und produziert statt dessen Endorphine, sogenannte Glückshormone. Beim Lachen werden etwa 300 Muskeln angesprochen. Deshalb fühlt man sich nach dem Lachen oft angenehm erschöpft und entspannt. Immunologen haben bei lachenden Personen Produktion und Anstieg von körpereigenen Abwehrstoffen nachgewiesen. Selbst einige Tage, nachdem man gelacht hat, sind im Blut wesentlich höhere Werte davon feststellbar als bei Menschen, die in den letzten Tagen nicht gelacht haben. Weiters regt Lachen den

HEUTE SCHON GELACHT? Das klingt alles schön und gut, aber wie lässt sich das im Alltag leben? Auch wir Clowns haben oft schwierige Momente und Tage, wo es uns nicht leicht fällt, immer ein Lächeln im Gesicht zu haben. Dabei profitieren wir natürlich von unserem Beruf, durch den wir gelernt haben, ärgerlichen Momenten mit einem Augenzwinkern zu begegnen oder sogar darüber zu lachen. Hier sind einige Strategien, um dem Lachen wieder mehr Platz im täglichen Leben zu geben.

Man kann z. B. am Frühstückstisch mit Grimassenschneiden sein Gegenüber zum Lachen bringen oder einander immer wieder mal kitzeln. Wie wäre es mit einem Rollentausch für kurze Zeit: Kinder spielen Eltern, Eltern spielen Kinder. Gewohnheiten und Muster können auch mal durchbrochen werden durch spielerische Elemente, z. B. bekommen Zutaten ein Leben und eine Geräuschkulisse, bevor sie im Kochtopf landen.

Die Königsdisziplin in puncto Lachen ist, wenn man es schafft, über sich selbst und die eigenen Unzulänglichkeiten im täglichen Leben zu lachen. Wenn wir dem Lachen mehr Raum geben, dann öffnen wir auch den glücklichen Momenten und der Leichtigkeit die Tür. **📖**

KEINE CHANCE DER GEWALT

Jährlich erinnert der Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen an ein Thema, das leider oft immer noch tabu ist.

VON ANITA SAMES

Der Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen am 25. November ist gleichzeitig auch der Auftakt zur jährlichen Kampagne „16 Tage gegen Gewalt“, die am 10. Dezember, dem „Internationalen Tag der Menschenrechte“, endet. Als sichtbares öffentliches Zeichen wird vor dem NÖ Landhaus in St. Pölten jedes Jahr die Fahne „Frei leben ohne Gewalt“ gehisst. Dass Gewalt ein Thema ist, das uns alle angeht und sowohl im tatsächlichen Leben als auch vermehrt im Internet stattfindet, ist nicht zu leugnen.

HATE SPEECH ONLINE. Hate Speech heißt das Phänomen, wenn im Netz gezielt mit Worten und Bildern gehetzt wird. Es geht im Fall von Hate Speech oft nicht um die Person selbst, sondern um das, wofür sie in den Augen der Hater steht. Frauen sind im Internet öfter von Hassbotschaften betroffen als Männer, insbesondere Frauen, die in der Öffentlichkeit präsent sind wie Politikerinnen und Journalistinnen. Auch sind Frauen überproportional oft von sexueller Belästigung betroffen. Wer mit Hassbotschaften in sozialen Medien konfrontiert wird, sollte zu allererst diese Accounts blocken, Unterstützung im sozialen Umfeld suchen und sich auf ein positives Selbstbild fokussieren. Wenn die emotionale Belastung allerdings langfristig anhält, sollte Beratung aufgesucht werden. Von Hassreden betroffen zu sein, kann starke Selbstzweifel und in der Folge mehr oder weniger starke psychische Belastungen und sogar Erkrankungen auslösen. Der Menschenrechtsrat der Vereinten Nationen hielt 2016 mit einer Resolution fest, dass Menschenrechte auch online gültig sind.



HÄUSLICHE GEWALT. Der wegen der Coronapandemie ausgerufene Lockdown und die damit einhergehenden Maßnahmen bedeuteten und bedeuten noch immer für viele Familien eine sehr herausfordernde Zeit. Demzufolge war auch ein deutlicher Anstieg an Beratungsleistungen in Fraueneinrichtungen zu verzeichnen. Pro Jahr wenden sich rund 2.400 Frauen mit dem Thema häusliche Gewalt an die Frauenberatungsstellen und thematisieren dies im Erstgespräch. Zahlreiche Frauen treten aber auch mit anderen Themen an die Hilfsinstitutionen heran und erzählen erst im Laufe der Beratung über die erlebte Gewalt. In den

vergangenen Jahren fand eine stärkere Bewusstseinsbildung für dieses Thema statt. Dies macht sich darin bemerkbar, dass Frauen vermehrt von ihrem Recht auf Hilfe Gebrauch machen.

SENSIBILISIERUNG. Psychologen sehen die gesamte Gesellschaft in der Verantwortung: Hassbotschaften im Internet, psychische und physische Gewalt, Mobbing, Stalking und alle anderen Formen von Unterdrückung dürfen nicht einfach ignoriert werden und sind verschiedene Formen der Gewalt. Gewalt geht alle etwas an.

Es ist ein Merkmal unserer Gesellschaft, in welcher Form und in welchem Ausmaß Gewalt ausgeübt wird. Sensibilisierung, Bewusstseinsbildung und Solidarität sind die Schlagworte, auf die verstärkt der Fokus gerichtet werden muss. **!**

Expertentipps

von Mag. (FH) Henriette Höfner und Doris Bichler von der Abteilung Familien & Generationen – Fachstelle für Gewaltprävention des Landes Niederösterreich

Wie soll man damit umgehen, wenn man bemerkt, dass eine Frau von Gewalt betroffen sein könnte?

Auf keinen Fall wegschauen! Unbedingt die betroffene Frau unterstützen und sie ermutigen, sich Hilfe zu holen. Wichtig ist es, keine Schritte ohne Zustimmung der Betroffenen zu setzen. Informieren Sie die Frau über die Anlaufstellen im Akutfall und Beratungs- und Hilfseinrichtungen. Jede von Gewalt betroffene Frau hat ein Recht und einen Anspruch auf Schutz, und es gibt immer Wege aus der Gewalt.

Wie können bereits Jugendliche für das Thema Gewalt im Internet sensibilisiert werden?

Das Thema Gewalt im Internet betrifft sowohl den schulischen Bereich als auch die außerschulische Jugendarbeit. Daneben sollen auch Eltern und Erziehungsberechtigte für dieses Thema sensibilisiert werden, um ihre Kinder unterstützen zu können, falls diese von digitaler Gewalt in den Sozialen Medien betroffen sind. Es gibt dazu viele Angebote für Kinder und Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte: www.gewaltpraevention-noe.at sowie www.gewaltpraevention-noe.at/cybermobbing-2/.

Welche Anlaufstellen gibt es in Niederösterreich?

Anlaufstellen bei Gewalt an Frauen sind die Frauen- und Mädchenberatungsstellen sowie die Gewaltschutzzentren und Frauenhäuser, Adressen finden Sie unter: www.frauenberatung-noe.at.

Notrufe: Polizei T: 133, Frauenhelpline T: 0800 222 555 und das NÖ Frauentelefon unter T: 0800 800 810.

INITIATIVE ZEIGEN

Seit zwei Jahren veranstaltet das Land Niederösterreich Runde Tische sowie Vernetzungstreffen von Stakeholdern zum Thema Gewalt gegen Frauen. Daraus gingen umfangreiche Informationsfolder in verschiedenen Sprachen hervor, die flächendeckend und diskret verteilt werden.

www.chico.at



CHICO
HÄNGEMATTEN

BEZAHLTE ANZEIGE

Echte Handarbeit für echte Genießer

-10% Rabatt*
vom 30.11. bis 23.12.2020

*für Inhaber des Niederösterreichischen Familienpasses



Gesunde Streicheleinheit Urlaub am Bauernhof in Niederösterreich

Frische Luft, viel Platz, spannende Natur und neugierige Vierbeiner garantieren jede Menge große Erlebnisse für kleine Gäste. Der Kontakt zu Tieren und zur Natur macht aber nicht nur Spaß, sondern stärkt vor allem auch das Immunsystem. Also nichts wie hin, es gibt jede Menge Neues zu entdecken!

BEZAHLTE ANZEIGE

Finde deinen persönlichen Bauernhof
www.landurlaub.at

NIEDERÖSTERREICH
Einfach erfrischend.





Die Vorteile des Freiwilligen Sozialen Jahres: Stärkung von sozialen Kompetenzen ...

EIN JAHR FÜR ANDERE

Ob als Berufsorientierung, Persönlichkeitsentwicklung, Überbrückung, Praxisjahr oder Zivildienstersatz: Das Freiwillige Soziale Jahr sorgt für eine unvergessliche Zeit!

VON ANITA SAMES UND ELISABETH MÄRCUŞ

Am 5. Dezember wird der Tag der Freiwilligkeit begangen und steht international ganz im Zeichen freiwillig engagierter Menschen. Die Redaktion der „Familienzeit“ nimmt dieses Datum zum Anlass, um das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) vor den Vorhang zu holen.

FSJ – WAS IST DAS? Zu wissen, wer man ist, was man kann und was man will, ist die solideste Basis für ein erfülltes Leben. Das Freiwillige Soziale Jahr kann einem dabei helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Zehn bis elf Monate lang können junge Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren in einer

INFOS ZUM FSJ

Einsatzdauer: 10 bzw. 11 Monate (inkl. 18 Seminartage, 21 bzw. 23 Tage Freistellungstage), max. 34 Std. pro Woche
Taschengeld: 250 Euro netto pro Monat
Sozialleistungen: Sozialversicherung, Familienbeihilfe, Jugendticket, Verpflegung & ggf. Unterkunft; anrechenbar als Zivildienst.
 Nähere Informationen und Bewerbungsunterlagen zum FSJ unter www.fsj.at.

sozialen Einrichtung in Österreich mitarbeiten – pädagogisch und individuell begleitet. Erfahrungen werden gesammelt, Ideen und Wünsche für die Zukunft werden klarer, das Selbstvertrauen wird gestärkt und die Persönlichkeit wächst. Egal ob als bewusste Auszeit zwischen Schule und Weiterbildung oder als Überbrückung eines Wartjahres, weil der gewünschte Ausbildungsplatz nicht ergattert worden ist: So ein Jahr, in dem man sich für Leute einsetzt, die es nicht immer leicht haben in ihrem Leben, prägt die Freiwilligen und macht sie stolz auf das, was sie geleistet haben. Mirjam, 20 Jahre, blickt gerne auf ihr FSJ zurück: „Für mich persönlich war das FSJ eine gute Möglichkeit, andere Menschen, aber auch mich selbst noch besser kennenzulernen und viel für mein weiteres Leben mitzunehmen.“

Nach der Bewerbung und einem Auswahlverfahren starten die jungen Männer und Frauen entweder im September oder Oktober ihren freiwilligen Dienst. Die sozialen Einrichtungen, in denen sie sich engagieren, arbeiten mit Menschen mit physischen oder psychischen Beeinträchtigungen, mit alten Personen oder mit Kindern oder Jugendlichen. Im Rah-

men ihrer Arbeit machte Sarah, 18 Jahre, aus Hollabrunn folgende Erfahrungen: „Durch das FSJ habe ich gelernt, mit schwierigen Situationen umzugehen. Diese Erfahrungen waren für mich sehr wichtig und unverzichtbar. Ich kann das FSJ nur weiterempfehlen. Ich bin an meine Grenzen gegangen, habe aber auch wunderschöne Momente erleben dürfen.“

PÄDAGOGISCH BEGLEITET. Ein Freiwilliges Soziales Jahr ist mehr, als nur Dienst in Sozialeinrichtungen zu leisten. Wesentlich ist die pädagogische und fachliche Begleitung der Freiwilligen durch das Referentinnen- und Referententeam des FSJ, Persönlichkeitstrainerinnen und Persönlichkeitstrainer und Fachkräfte aus den verschiedenen Handlungsfeldern. In Selbsterfahrungsgruppen, Seminaren und Exkursionen setzen sich die Jugendlichen mit ihren Erfahrungen auseinander und haben die Möglichkeit, Neues zu lernen. Dafür

... **Berufsorientierung** in verschiedenen Bereichen ...



stehen während der gesamten Einsatzdauer 18 Seminartage zu Verfügung. Ihre Erlebnisse mit dem Team des FSJ schildert Anna, 23 Jahre, aus Wiener Neustadt: „Ich erlebte kompetente Betreuung und traf tolle, spannende und hilfsbereite Leute.“

WIN-WIN-SITUATION. Von einem Freiwilligen Sozialen Jahr profitieren im Idealfall alle Beteiligten. Da sind zuerst die Menschen in den jeweiligen Einrichtungen, die es schätzen, von jungen und motivierten Freiwilligen begleitet zu werden. Dann die Sozialeinrichtungen, die nicht nur engagierte Jugendliche, sondern in vielen Fällen auch künftige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewinnen. Schließlich sind es die Freiwilligen selbst, die während ihres Einsatzes ihre Fähigkeiten entdecken und entwickeln, an den Herausforderungen wachsen und durch ihr Arbeiten in Teams und Gruppen erfahren, was einen guten Arbeitsplatz ausmacht. „Ich erinnere mich gerne an die FSJ-Zeit zurück, an die Seminare und die vielen Erfahrungen, die ich in meiner Einsatzstelle gemacht habe“, erklärt Viktor, 20 Jahre, aus Neunkirchen. Nicht zuletzt profitiert die gesamte Gesellschaft vom Engagement der Jugendlichen, da es oft Menschen mit diesen Erfahrungen sind, die sich später für soziale Anliegen engagieren.

KURZE GESCHICHTE. Die Idee des FSJ geht auf das Jahr 1968 zurück, als der „Verein zur Förderung freiwilliger sozialer Dienste“ zusammen mit verschiedenen Organisationen dieses Jugendprojekt gründete. Das Interesse junger Menschen am FSJ stieg seitdem stetig an. Vor allem das Freiwilligengesetz 2012 löste einen wahren Boom an Bewerbungen aus. „2018 bewarben sich rund 1000 Jugendliche um eine Stelle beim FSJ, etwa 600 von ihnen



... und **Sammeln** praktischer Erfahrungen.

konnten an eine Einsatzstelle weitervermittelt werden“, freuen sich die Verantwortlichen des „Vereins zur Förderung freiwilliger sozialer Dienste“ über die große Nachfrage. Daher wird auch die finanzielle Unterstützung von der NÖ Landesregierung erhöht.

QUALIFIKATION. Im langjährigen Schnitt entscheiden sich rund 80 % der Freiwilligen im Anschluss an das FSJ für eine Ausbildung in einem sozialen oder pädagogischen Beruf. Viele Fachhochschulen oder Studienrichtungen, denen einschlägige Praxiserfahrungen ihrer Studierenden wichtig sind, sehen das FSJ als wesentliche Zusatzqualifikation im Rahmen der Aufnahmeentscheidungen. „Das FSJ hat mir bei der Bewerbung für den Studiengang Physiotherapie sicher viele Pluspunkte, Wissen und Erfahrungen gebracht. Außerdem habe ich so viel fürs Leben gelernt, wofür ich sehr dankbar und worüber ich glücklich bin“, berichtet Jakob, 22 Jahre, aus Gänserndorf. 

MMAG. ELISABETH MARCUS
ist stellvertretende Geschäftsführerin
des Vereins zur Förderung freiwilliger
sozialer Dienste.

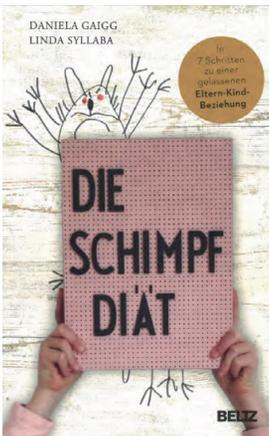
BUCHTIPPS

Auf Augenhöhe

Die Autorinnen zeigen in sieben Schritten einen erprobten Weg, wie Stresssituationen mit Kindern wertschätzend gelöst werden können.

Die Schimpf-Diät

Von Daniela Gaigg und Linda Syllaba
Verlag: Beltz; 5. Auflage
ISBN 978-3-40786-589-2



Von Südböhmen bis ins Waldviertel



Die Geschichte hinter dem Glas

Von Martin Vogg
Produktion: Museumsmanagement
Niederösterreich GmbH
ISBN 978-3-903058-27-9



Die Luft auf Bauernhöfen stärkt das Immunsystem und beugt Erkrankungen vor.

EINE PRISE STALLDUFT

Kühe und Landluft sind oft unterschätzte Therapeuten

Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, haben weniger Allergien als Stadtkinder. Aber woran liegt das? Forscher haben herausgefunden, dass die Umgebungsluft dafür verantwortlich sein kann. Sie enthält Proteine, die uns vor Allergien, Atemwegserkrankungen und atopischen Ekzemen schützen und das Immunsystem stärken. Ungefähr 300

Meter um den Kuhstall herum hält dieser sogenannte „Bauernhof-Schutzfaktor“ an, dann geht er verloren. Besonders Menschen, die sich viel auf Bauernhöfen aufhalten, profitieren davon. Übrigens geben Schwangere diese körpereigenen Abwehrkräfte an die nächste Generation weiter und ihre Kinder sind so im späteren Leben geschützt.



VERANSTALTUNGSKALENDER

Was ist los im NÖ Familienland?

Damit wir Sie immer aktuell über bevorstehende Veranstaltungen in Niederösterreich informieren können, befindet sich die Rubrik „Was ist los im NÖ Familienland?“ bis auf Weiteres auf der Website der NÖ Familienland GmbH – www.noefamilienland.at. Reinklicken und informiert bleiben!

Gewinnspiel. Das Marionettentheater „Märchen an Fäden“ entführt sein Publikum in vier neuen Hörspiel-CDs in die spannende, lustige und berührende Welt von Eichhörnchen Nuxi, der Eule, dem Öko-Drachen Funki, dem Kobold Luri, Kutz-Kutz und all den anderen Charakteren. Erhältlich sind die Geschichten zum Anhören auf www.maerchen-an-faeden.at. Mit etwas Glück gewinnen Sie eines der beliebten CD-Sets. Spielen Sie mit und beantworten Sie eine Gewinnspielfrage auf www.noefamilienland.at!

BUCHTIPP



Sinn des Lebens

Der Tod des geliebten Haustiers gibt den Anstoß für den schönsten Tag im Leben des kleinen Buben. Natürlich ist es traurig, dass der Goldfisch gestorben ist. Das spürt auch der Vater des Kindes, ein starker, beherrschter und selbstdisziplinierter Mann. Die Autorin erzählt mit sehr viel Charme und Augenzwinkern diese kleine Geschichte. Für Kinder ab 4 Jahren.

Ein eiskalter Fisch
 Von Frauke Angel
 Illustrationen: Elisabeth Kihlfl
 Verlag: Tyrolia-Verlag
 ISBN 978-3-7022-3842-1

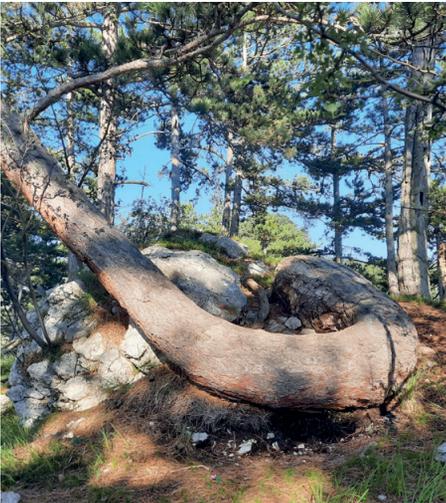
Kultur erleben mit der Familie



Auf Inhaberinnen und Inhaber eines NÖ Familienpasses warten zwei neue kulturelle Highlights. In der Tabakfabrik Linz gibt es ab 2.12.2020 ein völlig neues, interaktives Kunsterlebnis. Das Multimedia-Spektakel präsentiert die Werke Van Goghs mittels aufwendiger Lichtinstallationen und Projektionen. Bei Kauf eines Tickets auf Öticket.com gibt's mit dem NÖ Familienpass und dem Aktionscode NÖFL bis 31.12.2020 7 Euro Rabatt und 2021 bis Ausstellungsende 4 Euro Ermäßigung auf das Familienticket. Das zweite Highlight lockt Familien nach Wien: Das Kunsthistorische Museum (KHM) bietet ein gänzlich neues Angebot an: die Familien-Jahreskarte um ermäßigte 79 Euro für 365 Tage unbeschränkten Zutritt zu allen Museen und Standorten des KHM sowie zu besonderen Familienspecials. Zur Jahreskarte gibt es Spezialangebote und weitere Überraschungen oben drauf. Tickets sind auch online unter khm.at/familie erhältlich. NÖ Familienpass-Aktionen finden Sie unter noefamilienpass.at.

Erwachsenenschule

Wussten Sie, dass es eine Hochschule für Eltern gibt? In regelmäßig stattfindenden Webinaren können interessierte Eltern die virtuelle elternHOCHschule besuchen. Initiatoren sind das Land Niederösterreich, die Pädagogische Hochschule NÖ, die Stadt Baden und der Niederösterreichische Familienbund/Österreichische Familienbund. Nähere Details finden Sie unter www.ph-noe.ac.at.



Wilde Natur gibt es hier zu bestaunen.



Zwischen alten Föhren sitzend, bietet sich eine fantastische Aussicht auf den 1.138 m hohen Plattenstein.

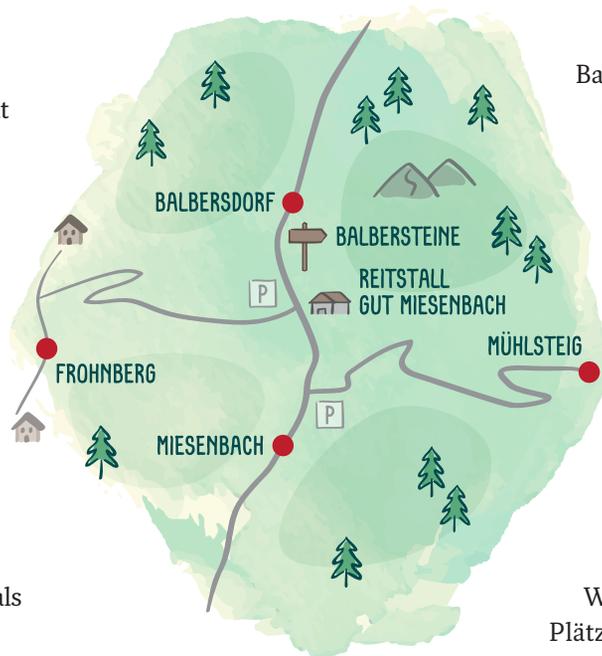
UNBEKANNTE ZAUBERWELT

Was von unten wie ein mächtiger, uneinnehmbarer Monolith aussieht, entpuppt sich bei der Begehung als ein niederalpines Juwel: die Balbersteine.

VON ANDI DIRNBERGER

Das Miesenbachtal im südlichen Niederösterreich, besser bekannt als „Gauermann-Heimat“ (nach dem Biedermeier-Maler Friedrich Gauermann), ist ein Seitental des Piestingtales in Richtung Schneeberg. Schon bald nach dem Ortsanfang nimmt man linksseitig eine gewaltige, teils senkrechte Felsformation wahr, die eine Höhe von fast 700 Metern erreicht. Gleich nach einem großen Reitstall findet man die Hinweistafel „Balbersteine“, Parkmöglichkeiten gibt es dort allerdings nur ganz wenige. Die wenigen reichen aber, denn die Balbersteine sind alles andere als überlaufen.

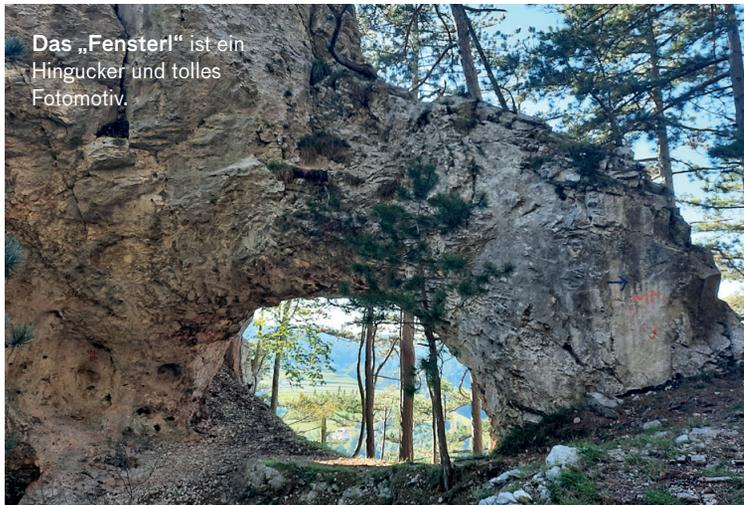
TRAUMHAFTE AUSSICHTEN. Der Weg beginnt entlang eines nicht immer Wasser führenden



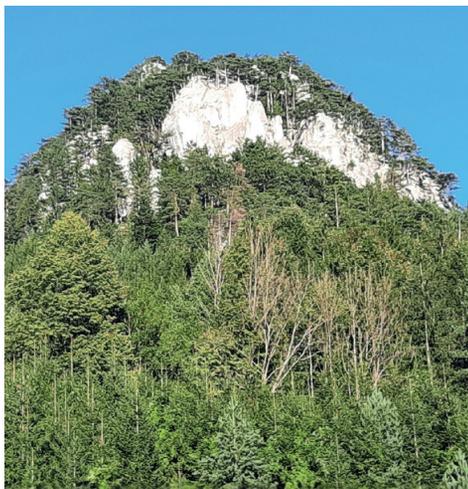
Das Miesenbachtal im südlichen Niederösterreich.

Baches und zweigt dann linksseitig steil nach oben ab. Schon bald hat man die ersten Felsen erreicht und erfreut sich an schönen Aussichtsplätzen in den von Föhren bewachsenen Felsen. Nach einem Bankerl - dort befindet sich auch ein „Gipfelbuch“, wo man sich eintragen kann - geht es schließlich eine steile, mit Schotter, Erde und Bockerln gefüllte Rinne hinauf - die wohl beschwerlichste Passage in den Balbersteinen.

Beim Ausstieg erreicht man mit dem „Fenster“ oder der „Luckerten Wand“ ein besonders heimeliges Plätzchen und Fotomotiv und ist damit eigentlich schon auf der Kammhöhe. In allen Richtungen gibt es hier schöne, leicht zu erkaxelnde Aussichtsplätze, wo man die wilde



Das „Fensterl“ ist ein Hingucker und tolles Fotomotiv.



Die Felsformation mit den Balbersteinen liegt im südlichen Niederösterreich.

Schönheit der Natur und die Ausblicke auf den Plattenstein (Dürre Wand), das Waldeggerhaus auf der Hohen Wand oder auf die Hohe Mandling genießen kann. Hier kommt man eigentlich nicht umhin, eine Rast am Busen der Natur einzulegen. Daneben gibt es aber auch immer wieder kurios im Fels verankerte Föhren sowie drei kleine Schluchten, ehe die Markierung von den Balbersteinen wegdreht und südlich darunter wieder zum Bach und zum Ausgangspunkt zurückführt.

RUND 300 HÖHENMETER. Etwa 1,5 Stunden dauert der knapp 4 km lange Weg mit ca. 300 Höhenmetern. Zur Stärkung kann man den auf der gegenüberliegenden Seite (in Richtung Dürre Wand) in Frohnberg gelegenen Gasthof „Michlwirt“ (Ruhetag Montag und Dienstag) besuchen und dort gleich auch die Panoramaaussicht auf Balbersteine und Hohe Wand genießen. **📍**



für die ganze Familie.

Holen Sie sich Ihre persönliche Kundenkarte und profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen!



SPAREN SIE BEI JEDEM EINKAUF

10%*

UND ERHALTEN SIE AM JAHRESENDE EINEN BONUS VON BIS ZU 8%.

Infos erhalten Sie in einer unserer Filialen oder auf unserer Homepage unter www.astromarkenhaus.at

ASTRO

Mehr als Sie erwarten.

* beim Kauf von regulärer Ware.

Die Landesgalerie Niederösterreich
ist das jüngste Haus auf der
Kunstmeile Krems.



MEILENWEIT KUNST

*10*10: Familien entdecken unsere Museen – Die Initiative des Landes Niederösterreich ermöglicht allen NÖ Familienpassinhabern und -inhaberinnen ein spezielles Angebot für den Museumsbesuch. Auch die Kunstmeile Krems kann mit dieser Aktion entdeckt werden. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch über die Öffnungszeiten und gültigen Maßnahmen!*



LANDESGALERIE NIEDERÖSTERREICH.

Der spektakuläre Museumsneubau bietet auf fünf Ebenen hochkarätige Ausstellungen sowie von der Dachterrasse einen sensationellen Blick auf die Donau und die Wachau. Passend dazu gibt es die aktuelle Ausstellung „Wachau. Die Entdeckung eines Welterbes“ (bis 6.3.2022).



JUBILÄUMSSCHAU.

Heuer feiert die Wachau ihr 20-jähriges Jubiläum als Weltkulturerbe-Region. Aus diesem Anlass zeigt eine umfassende Schau den Beitrag der Kunstschaffenden zur „Entdeckung“ und Herausbildung des heutigen Welterbes. Maler und Zeichner wie auch Fotografen feierten in ihren Werken die malerischen Qualitäten dieses Landstriches, wie Thomas Ender mit dem Blick auf Stift Melk (1841).

FAMILY FACTORY 2020.

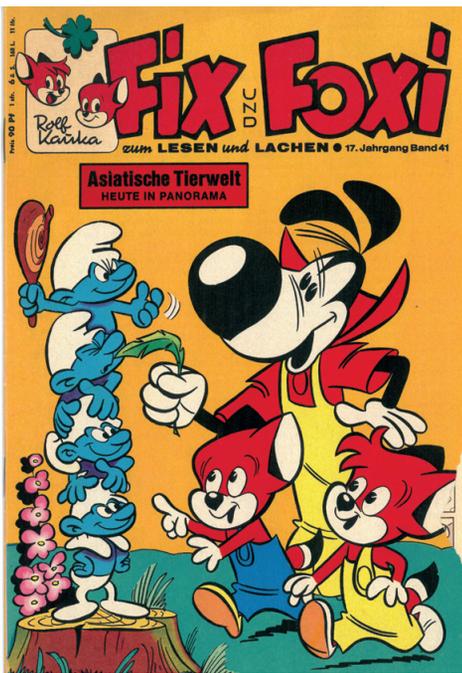
Ein offenes Atelier für die ganze Familie bietet dieses mehrere Ausstellungshäuser übergreifende Familienprogramm. Jeden dritten Samstag im Monat ermöglicht die Family Factory eine Entdeckungsreise der besonderen Art, die einen aktiven und kurzweiligen Nachmittag im Museum mit kreativem Arbeiten im Atelier verbindet. Family Factory at home: Kreative Ideen für zu Hause finden Sie auf www.kunstmeile.at unter dem Menüpunkt Kulturvermittlung.

Die kommenden Termine: 12.12.2020, 14–17 Uhr – „Adventspezial: Winterzauber Sternenglanz!“ Alles glitzert und glänzt! In der vorweihnachtlichen Geschenkwerkstatt entstehen Geschenkpapier, Weihnachtsdeko und kleine individuelle Präsente. Früchtepunsch und Kekse verbreiten köstliche Düfte und versüßen die gemeinsame Zeit.





PANORAMA DES DONAUTALS von Anton Hlavacek mit der Ruine Dürnstein, 1906. Zu sehen in der Landesgalerie Niederösterreich.



KARIKATURMUSEUM KREMS.

Das Museum präsentiert „Fix & Foxi XXL. Die Entdeckung der Schlümpfe, Spirou und Lucky Luke“ noch bis 21.2.2021. Neben Mickey Mouse waren Fix und Foxi in den 1960/70er-Jahren die beliebtesten Comic-Stars im deutschsprachigen Raum. Die umfassende Ausstellung zeigt rund 200 originale Arbeiten von den Anfangsjahren bis Mitte der 1970er-Jahre. Comicstrips, Dokumente sowie historisches Material beleuchten den Entstehungskontext der erfolgreichen Comics bis hin zur heutigen Etablierung als Kultfiguren im Fernsehen.

ALTE GESCHICHTEN NEU ERZÄHLT.

Vorlesestunde für Familien, Kinder und Interessierte – mit Einführung in die Ausstellung „Fix & Foxi XXL“ im Karikaturmuseum Krems. Auf einem fliegenden Teppich reisen wir in die aufregende Geschichtenwelt rund um Fix und Foxi und deren Vorbilder von Till Eulenspiegel, Max und Moritz, Reineke Fuchs und vielen Fabelfiguren mehr! – Jeden Donnerstag von 15–15:30 Uhr, im Eintritt inkludiert.



FAMILIENFÜHRUNG.

An jedem ersten Sonntag im Monat findet um 14 Uhr im Karikaturmuseum Krems eine Führung für die ganze Familie mit spannenden Hands-On-Stationen und tollen Geschichten über die laufenden Ausstellungen statt.



KUNSTHALLE KREMS.

„Fiona Tan – Mit der anderen Hand.“ Ausstellung bis 14.2.2021 in der Kunsthalle Krems. In Fiona Tans künstlerischem Werk sind Erinnerung, Zeit und Geschichte wesentliche Faktoren, die sie vor allem in den Medien Fotografie, Film und Video installativ umsetzt.

WILLKOMMENER FAMILIENZUWACHS

Neue Familienpass-Partnerbetriebe

Gemeinsam verbrachte Zeit mit der Familie ist besonders wertvoll! Die vielfältigen Angebote, die mit dem NÖ Familienpass genutzt werden können, bieten den Familien in Niederösterreich ein abwechslungsreiches Freizeitangebot mit zahlreichen Vorteilen.

NEU DABEI. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der neuen Partnerbetriebe. Die angegebenen Vergünstigungen gelten für die auf dem Familienpass eingetragenen Personen nur bei gleichzeitiger Konsumation bzw. Inanspruchnahme einer Leistung durch den Familienpass-Inhaber. Der Familienpass muss vor der Bestellung vorgewiesen werden. Infos auf noe.familienpass.at

LEGENDE

-  Information
-  Wickeltisch
-  Spielplatz
-  Spielecke/Zimmer
-  Kinderspeisekarte
-  Kinderhochstuhl
-  Barrierefrei
-  Auch für Familienpass/karten-Inhaber anderer Bundesländer



Waidhofen/YBBS



Spieledorf Huber

3 % Erm. ab einem Einkauf von € 25,-. 5 % Erm. ab einem Einkauf von € 50,-. Bei kostenlosem Kundenkaffee, freier Packstation und schönem Kinderspielbereich, lässt sich das Einkaufen von allerlei Spielwaren genießen.

3340 Waidhofen /Y., Unterer Stadtplatz 4
Tel.: 0660/42 04 002 | E-Mail: info@spieledorf.at
www.spieledorf.at

ÜBERREGIONAL ÖSTERREICH



PAJAMA-DAY – Dein Onlineshop für Bio Pyjamahosen

10 % Erm. mit dem Code „NOE10“. Bio Pyjama- & Jogginghosen, fair, sozial u. nachhaltig von einem Meisterbetrieb im steirischen Vulkanland gefertigt. Schaut vorbei und überzeugt euch selbst! #die zieh' i nimma aus.

2000 Stockerau
Mobil: 0664/27 72 260 | E-Mail: info@pajama-day.com
www.pajama-day.com

Hilfswerk Notruftelefon: Sicher zuhause und unterwegs



Besonders in der kalten Jahreszeit kommt es oft zu Stürzen - vor allem bei älteren Menschen. Wenn ein Notfall eintritt, ist das Notruftelefon des Hilfswerks DER Schutzengel: Ein Knopfdruck auf den Sender genügt, und sofort wird eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren Notrufzentrale hergestellt.

Da wichtige Daten der Kunden vorgemerkt sind, können die Mitarbeiter/innen rasch und gezielt Hilfe organisieren. Egal ob Wochenende, Feiertag oder mitten in der Nacht: binnen kurzer Zeit können die angegebene Vertrauensperson oder die Rettung zur Stelle sein. Wer zu Weihnachten Sinnvolles schenken möchte, liegt mit dem Notruftelefon richtig.

Bei der Winteraktion zahlen Sie im Dezember 2020 und Jänner 2021 keine Anschlussgebühr – und sparen damit 30 Euro!

Ob das klassische Notruftelefon für zuhause oder die mobile Variante: Wir beraten und informieren kostenlos unter **0800 800 408**, auf www.notruftelefon.at oder auf www.hilfswerk.at.

BEZAHLTE ANZEIGE

3812 Groß-Siegharts, Grabenfeldstraße 22

4 Zimmer-Reihenhäuser mit Eigengarten

Geförderte Miete mit Kaufoption
Eigenmittel ab € 14.972,17 mtl. ab € 841,33
inkl. BK und MWSt.

HWB RK 31,90, SK 39,20, fGEE 0,66



Rudolf Kochesser, MA · Tel. +43 2635 64756 33 · E-Mail rudolf.kochesser@sgn.at

3130 Herzogenburg, Kirchengasse 6

2-3 Zimmer Wohnungen tlw. mit Balkon

Frei finanzierte Miete mit Kaufoption
Eigenmittel ab € 19.342,86, mtl. ab € 574,60
inkl. BK, HK und MWSt.

HWB RK 39,10, SK 41,48



Fabian Männl, MA · Telefon +43 2635 64756 14 · E-Mail fabian.maennl@sgn.at

2700 Wiener Neustadt, Kaiserbrunnung. 29a-29o+31, Blumeng. 33

4-Zimmer-Reihenhäuser und Maisonnetten in traumhafter Lage

Frei finanzierte Miete mit Kaufoption oder Sofortkauf

HWB RK 33,00, SK 32,20, fGEE 0,73



Rudolf Kochesser, MA · Tel. +43 2635 64756 33 · E-Mail rudolf.kochesser@sgn.at

2620 Neunkirchen, Mühlgasse 4 - Triesterstraße 8

2-3 Zimmer Wohnungen mit Balkon, Terrasse oder Eigengarten

Geförderte Miete mit Kaufoption, Eigenmittel
ab € 12.709,-, mtl. ab € 542,57
inkl. BK und MWSt.

HWB RK 17,00, SK 17,5,
fGEE 0,73



Fabian Männl, MA · Telefon +43 2635 64756 14 · E-Mail fabian.maennl@sgn.at

BEZAHLTE ANZEIGE

www.sgn.at

MEISTENS ERGIBT ALLES EINEN SINN

In einem Punkt sind sich Therese (12) und ihre Oma Margret (72) einig: Ein bisschen Unsinn - wenn man ihn sinnvoll einsetzt - gehört zum Leben dazu, dann macht es gleich noch mehr Spaß!



Margret
(72)



Therese
(12)

MACHEN SIE MIT!

Wir freuen uns, wenn auch Sie ein Generationen-Pärchen bilden und in der „Familienzeit“ zum Thema der jeweiligen Ausgabe einen Beitrag schreiben möchten. Bei Interesse stellen Sie sich der Redaktion kurz per E-Mail über noe-familienland@noel.gv.at mit Namen, Alter und (Verwandtschafts-) Beziehung vor.

Albert Einstein sagte einmal: „Wer sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern kaum lebensfähig.“ Dem stimme ich zu. Zudem ist unser ganzes Leben auf unsere fünf Sinne ausgerichtet, wir setzen sie dauernd ein. Seien wir dankbar, dass wir sie haben! Ich kann sehen, hören, riechen, schmecken und tasten, was wir ja meistens als selbstverständlich hinnehmen. Schätzen tun wir sie oft erst, wenn einer der Sinne nicht funktioniert.

Den Sinn des Lebens sehen viele darin, Nachkommen zu zeugen und diese gut auf die Welt vorzubereiten. Wir wollen, dass sie nicht zu viel Unsinn machen, was das ist, liegt in der Betrachtung jedes Einzelnen. Zu den Kindern sagt man oft: Hör auf mit dem Unsinn! Aber für sie sind es wichtige Dinge, die durchaus sinnvoll sind. Werden die Kinder erwachsen, gehen sie eigene Wege, dann soll es nicht heißen: Aus den Augen, aus dem Sinn. Sinnlos ist sicher ein Leben ohne Unsinn. Man kann so viel Spaß haben, wenn man übermütig ist und Unsinn macht! Einige sagen dann, die sind dumm, die machen nur Blödsinn. Jeder einzelne Mensch versucht, seinem Leben den richtigen Sinn zu geben, und es wird für jeden etwas anderes sein, was wichtig ist. Freuen wir uns, wenn wir unsere fünf Sinne beisammen haben, genießen wir sie bewusst, denn, wie Sigmund Freud sagte: In dem Augenblick, in dem ein Mensch den Sinn und Wert des Lebens bezweifelt, ist er krank.

Ich sehe, wie oft man Sinn oder Unsinn beim Schreiben und Reden verwendet und letzten Endes wird man danach nicht klüger sein.

Sinn und Unsinn ist nicht das leichteste Thema, aber ich habe es geschafft, mir etwas dazu zu überlegen. Sinn hat für mich zwei Bedeutungen, es können unsere fünf Sinne gemeint sein oder eine Sache, die einen guten Grund hat. Unsere fünf Sinne kennt hoffentlich jeder. Schmecken, fühlen, hören, sehen und riechen, das sind unsere Sinne, auf die wir uns jeden Tag verlassen können. Im Ohr befindet sich noch ein Sinn, den jeder von uns braucht, aber die wenigsten wissen, dass er dort ist: der Gleichgewichtssinn.

Meistens ergibt es Sinn, wenn du auf deine Eltern oder in der Schule auf deinen Lehrer oder auf deine Lehrerin hörst, aber manchmal musst du selbst entscheiden, was für dich mehr Sinn ergibt.

Es ergibt Sinn, wenn du dir den Knöchel verstaucht hast, dass du ihn schonst. Schonst du ihn nicht, verschlimmert sich deine gesundheitliche Situation und das ist dann Unsinn (und tut außerdem auch noch weh).

Viele Leute spüren, wenn etwas gefährlich wird, und reagieren. Dann sagen sie: „Das war mein sechster Sinn“. Sie verlassen sich auf ihn. Diesen Sinn kann man nicht wirklich nachweisen, man kann auch sagen, dass das mein Bauchgefühl ist.

Unsinn macht nicht immer für jeden Spaß. Manchmal finden Eltern eine Sache nicht so lustig wie die Kinder, aber das ist normal. Nur muss man aufpassen, dass man mit dem Unsinn nicht übertreibt, dann kann es nämlich sein, dass mit dir geschimpft wird.

Ein kleiner Tipp an die Kinder: Macht ein bisschen Unsinn, aber übertreibt es nicht.

Winterurlaub? Aber sicher!



Sicher
ski
fahren



Winter-Sicher-Tipp:
Ein Schlauchschal wärmt
nicht nur, er kann auch
als Mund-Nasen-Schutz
genutzt werden!

In Niederösterreich

haben wir uns auf diesen Winter besonders intensiv vorbereitet. Mit speziellen Sicherheitskonzepten, Abstandsvorkehrungen und Servicemaßnahmen, die in all unseren Skigebieten gelten. Damit Sie unbeschwert die Pisten runterwedeln können.

Wie beim „**Niederösterreichischen Familienskitag**“ am 17.1.2021, an dem man mit dem Familienpass die Pisten zum halben Preis erobert!



Hochkar Lackenhof Annaberg
Gemeindealpe Wunderwiese und
Schneeberg Sesselbahn
Semmering St. Corona
am Wechsel
Mönichkirchen-Marlensee

www.sicher-skifahren.at



SICHERHEIT FÜR ALLE GENERATIONEN. WIR SCHAFFEN DAS.

Der NÖ Familienpass-Unfallschutz

- Top-Konditionen für alle Familienpassbesitzer
- Leistungen für Spitalsaufenthalt von Kindern und deren Begleitperson
- Schutz bei Dauerinvalidität, Unfallkosten, Knochenbruch und mehr
- Paket Aktiv^{plus} für Großeltern, Verwandte und Betreuungspersonen

Mehr Information auf www.nv.at

BEZAHLTE ANZEIGE

Das Produktinformationsblatt
finden Sie auf unserer Website.

www.nv.at



Die Niederösterreichische
Versicherung

Wir schaffen das.