

Familien zeit

EINES
TAGES,
MEIN
KIND!

Unser Familienthema

WIR
GESTALTEN
DIE ZUKUNFT

Mittendrin im Leben

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





Thomas Strauss, Bereichsleiter Privatkunden

MIT UNSERER FINANZIERUNG LÄSST SICH'S GUT WOHNEN! ICH BIN FÜR SIE DA.

Repräsentatives Beispiel für einen HYPO NOE Wohnkredit mit 10-jähriger Fixzinsphase und grundbücherlicher Vollbesicherung (konkret wird bei diesem Beispiel ein Verkehrswert der Liegenschaft von zumindest EUR 125.000,- vorausgesetzt)

Kreditwunsch	EUR 100.000,-
Laufzeit	25 Jahre
Monatliche Rate für 300 Monate	EUR 388,14
Sollzinssatz	0,99% p. a. FIX auf 10 Jahre
	danach 1,25% p. a. variabel auf 15 Jahre (6M-Euribor + 1,25% p. a. Aufschlag)
Bearbeitungsgebühr	2% (EUR 2.000,-) einmalig
Kreditaufnahme	02.01.2020
Ratenbeginn	01.02.2020
Besicherungspauschale	EUR 700,- einmalig
Eintragungsgebühr	EUR 1.320,- (Höchstbetragshypothek über EUR 110.000,- hievon 1,2%)
Kontoführungsgebühr	EUR 72,- p. a.
Effektiver Jahreszinssatz	1,5845% p. a.
Ausbezahlter Kreditbetrag	EUR 95.980,-
Gesamtkosten (gemäß § 2 Abs 9 HIKrG)	EUR 20.111,20
Gesamtbetrag (gemäß § 2 Abs 10 HIKrG)	EUR 116.091,20



thomas.strauss@hyponoe.at
www.hyponoe.at



HYPO NOE

Mit Sicherheit unsere Bank.

Diese Konditioneninformation stellt kein Angebot im rechtlichen Sinn und keine Finanzierungszusage dar. Es kann kein Anspruch auf Abschluss eines Kreditvertrages abgeleitet werden. Eine Kreditgewährung ist sowohl an den Abschluss einer Kreditvereinbarung als auch an die Zustimmung der entsprechenden Gremien gebunden. Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Hypogasse 1, 3100 St. Pölten erstellt und dient ausschließlich der unverbindlichen Information. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Aktion gültig bis 31.03.2020. Vorzeitige Einstellung der Aktion möglich. Bis auf Widerruf. Stand 01/2020 Werbung



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

Land Niederösterreich,
Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung
Allgemeine Förderung und Stiftungsverwaltung,
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,
Karin Stadlmaier, Tanja Nagl

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:

2. März 2020

Grafikdesign:

Karin Feldhofer

Lektorat: Gudrun Stecher

Coverfoto: iStock.com/Yuri_Arcurs

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: Februar 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



Es ist an uns, an
eine gute Zukunft
zu glauben.

Was bringt die Zukunft ?

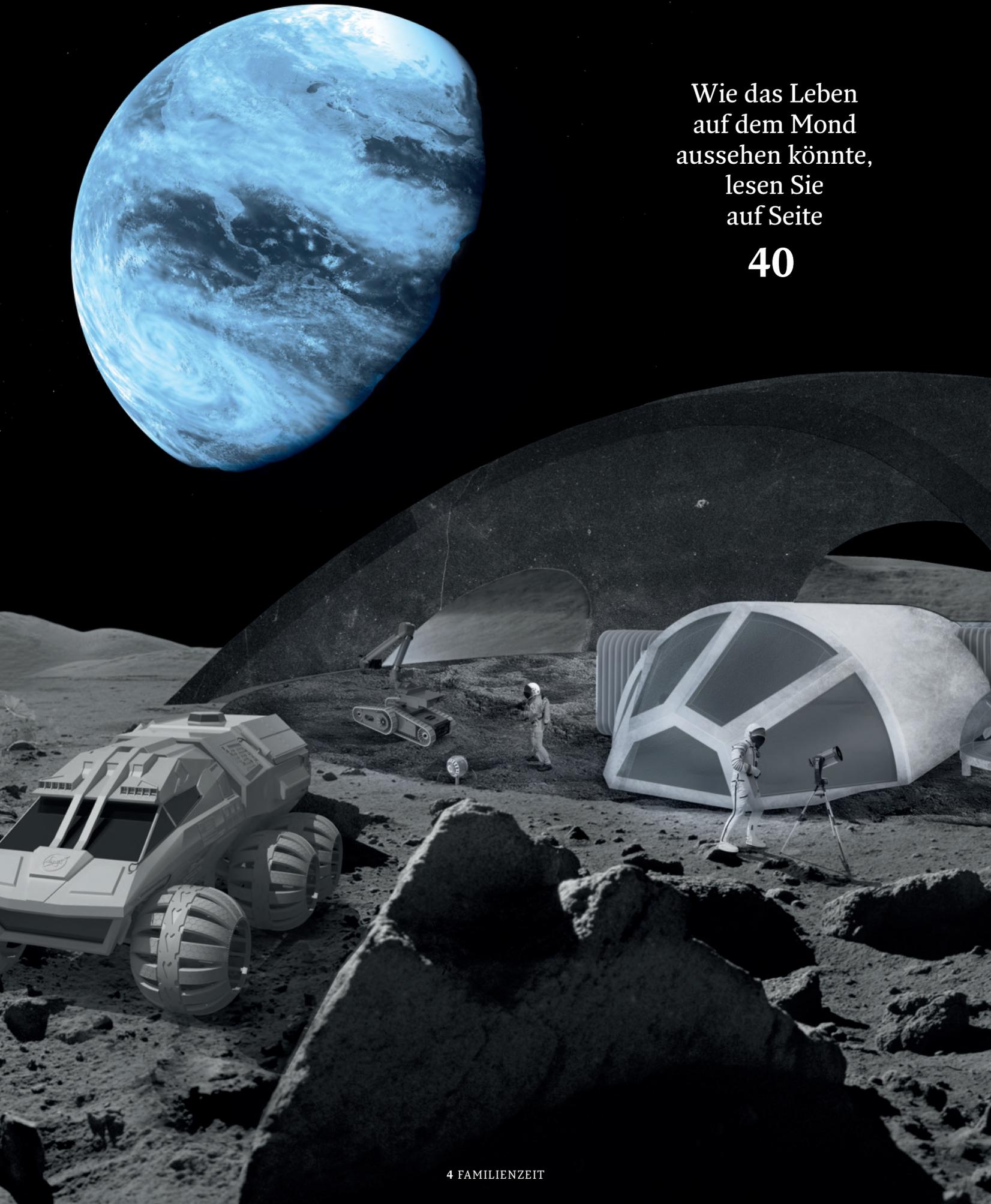
Das ist eine Fragestellung, die eine Annahme oder, konkreter formuliert, eine Bitte in sich birgt. Die Zukunft soll uns also bitte etwas bringen. Nur Gutes selbstverständlich – **Glück und Wohlstand, Frieden und Gerechtigkeit**. Muss dann aber nicht noch eine andere Frage erlaubt sein? Was, bitte schön, bringen wir der Zukunft ? Warum sollte sich die Zukunft auf uns einlassen, wo wir sie doch immer wieder schlecht behandeln? Schon weil wir oft und gerne pessimistisch sind und undankbar, nur das Schlechte sehen. Und auch, weil uns die eigene Bequemlichkeit öfter mal das Bein stellt und der daraus folgende Stolperer einen größeren **Fußabdruck** hinterlässt, als uns das mit Blick nach vorne ins gute Gewissen passt. Und wenn sich dann endlich einmal jemand einsetzt und wirklich etwas verändern will, passt es uns auch wieder nicht. Überzogener Personenkult oder untergriffige Medienhetze rund um ein Mädchen namens Greta – man weiß nicht, was schlimmer ist.

Aber halt! Fast passiert es wieder und auch der Fortschritt dieser Zeilen droht in einem Jammertal zu enden. Das wollen wir nicht. Wir sehen in dieser Ausgabe der „Familienzeit“ voller **Neugier und mit Freude** in die Zukunft. Es gibt so vieles, das **im Werden und im Kommen** ist. Dinge und Menschen, die sich verändern, damit wir uns entwickeln können. Was gestern liebevoll gesät wurde, wird heute dankbar geerntet. Es wird gebaut und aufgebaut. Aktuelle Entdeckungen stellen Althergebrachtes plötzlich in ein ganz neues, glanzvolles Licht. Davon erzählen das Gespräch mit Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, eine Reportage über ein innovatives Wohnprojekt, unser Familienthema zum Rollentausch der Generationen im Lauf der Familienzeit – eine Reise in die Zukunft und Vergangenheit des Essens, auf den Spuren modernster Technik und bis auf den Mond.

Glaub an uns, Zukunft! Wir tun es auch.
Ihre Redaktion

Wie das Leben
auf dem Mond
aussehen könnte,
lesen Sie
auf Seite

40





26



38



33

Leben

ZEIT FÜR ZUKUNFT

8

Interview mit Landesrätin
Christiane Teschl-Hofmeister

UNSER FAMILIENTHEMA

12

Eines Tages, mein Kind

VOR DEN VORHANG

16

Leb dein Leben
Pomali!

FAMILIENRAT

24

Navigation
für Eltern

AUFGEGABELT

26

Altes Gemüse,
junger Trend

MITTENDRIN IM LEBEN

38

Wir gestalten
die Zukunft

Wissen

EXPERTENTIPP

18

Rechtzeitig füttern!

DAS MACHT SPASS

28

Bastel- und Rätselseiten

JUGENDZEIT

33

Lernen goes
digital

AUFGESCHNAPPT

34

WILLST DU DAS WISSEN?

40

Ein Dorf
auf dem Mond

KINDER HABEN RECHTE

41

Investieren wir in
unsere Zukunft!

AUS DEINER SICHT

50

Chill deine
(zukünftige) Basis!

Freizeit

VORGESCHAUT

30

Filmtipps

VORGELESEN

31

Buchtipps

AUSPROBIERT

32

Gesellschaftsspiele
Digitale Spiele

UNTERWEGS IN NÖ

36

Auf dem Weg zur
Gfiederwarte

MUSEEN ENTDECKEN

42

Familien-Aktion 10x10

VERANSTALTUNGSKALENDER

48

Was ist los im
NÖ Familienland?

Service

AUFGEMACHT

7

Familie und Beruf vereinbaren

JETZT SCHON AN DIE FERIEN DENKEN!

20

FAMILIEN, AB AUF DIE PISTE!

20

GEISTIG FIT MIT DER UNI AKTIVPLUS

21

FAMILIENFEST DONAU-AUEN

21

FRÜHLINGSERWACHEN

21

REGIONALES MENTORING-PROGRAMM

21

ANGEBOTE FÜR FRAUEN

22

WOHNEN IM ALTER

22

WERDEN SIE „SENIOR EXPERT“

22

ZUKUNFT DISKUTIEREN

23

FAMILIENPASS

46

SNOW FUN

ACADEMY

NIEDERÖSTERREICH

NIEDERÖSTERREICH
HINEIN INS LEBEN.



HEUT LERN ICH
DEN CARVING-
SCHWUNG!

UND ICH
EINEN JUMP!



CHECK DIR DEINE SKI- UND SNOWBOARDKURSE

Du willst carven wie ein Racer? Du willst deine Freestyle Tricks auf das nächste Level bringen? Du willst wissen wie eine Lawine entsteht? Dann komm in die **SNOW FUN Academy**, deine Qualitäts-Skischule in Niederösterreich.

ALLE KURSTERMINE UNTER: WWW.SNOW-FUN-ACADEMY.AT

GRATIS
FREESTYLE
COACHING
29. FEBRUAR*

* bei der **SNOW FUN Riders Tour** am JAUerling im Rahmen des NÖ Familienskitags!

BEZAHLTE ANZEIGE

Wo Pistenstürmer willkommen sind.

Jetzt schon
Wintersporttage
für 2020/21
aussuchen!

NIEDERÖSTERREICH
HINEIN INS LEBEN.



Foto: schwarz-koenig.at

www.pistennachwuchs.at

BEZAHLTE ANZEIGE



FAMILIE UND BERUF VEREINBAREN

*Optimale Rahmenbedingungen für
Niederösterreichs Familien schaffen*

Die vielzitierte „Work-Life-Balance“, eine ausgewogene Gewichtung von Beruf und Privatleben, bedeutet Lebensqualität, Zufriedenheit und ausreichend Zeit für Familie, Freunde und die eigene körperliche Gesundheit. In Niederösterreich setzt das blau-gelbe Familienpaket genau hier an. Dafür brauche es ein flexibles und bedarfsgerechtes Angebot, betonte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner kürzlich im Rahmen einer Pressekonferenz im NÖ Landhaus gemeinsam mit dem Präsidenten des NÖ Gemeindegewerkschafts, Alfred Riedl, und der Bürgermeisterin von Biedermannsdorf, Beatrix Dalos.

NIEDERÖSTERREICH IST VORREITER. Im Bereich der institutionellen Kinderbetreuung, dem Kindergarten, liegt Niederösterreich bei einer Abdeckung von 96,9 Prozent. Gemeinsam mit dem Burgenland bedeutet das den Platz an der Spitze der Bundesländer, bei einem Österreich-Schnitt von 93,5 Prozent. Speziell bei den Kindern von 0 bis 2 Jahren ist die Betreuungsquote mit 24,6 Prozent weiter steigend.

MEHR KINDERBETREUUNGSPLÄTZE. Vor allem ein bedarfsgerechtes Angebot mit Wahlfreiheit hilft den Familien. Langfristiges Ziel des blau-gelben Familienpakets ist es, bis Ende 2020 100 neue Gruppen für

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner setzt sich gemeinsam mit dem NÖ Gemeindegewerkschafts-Präsidenten Alfred Riedl und Bürgermeisterin Beatrix Dalos für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein.

die Kinderbetreuung der Unter-2,5-Jährigen zu schaffen. „Mittlerweile sind 86 neue Gruppen in Niederösterreich bereits eröffnet – eine tolle Bilanz“, hält die Landeshauptfrau fest. Das bedeute die Betreuung von 1.300 Kindern zusätzlich. Diese 20-prozentige Steigerung sei auch „ein Ansporn“, darum wolle man in den nächsten Jahren weitere 100 Betreuungsgruppen für die Unter-2,5-Jährigen installieren.

ZUWACHS IN STADT & LAND. Im Zuge der 15a-Vereinbarung mit dem Bund werden in den kommenden vier Jahren österreichweit 180 Millionen Euro in Kinderbetreuung investiert, für Niederösterreich beläuft sich der Anteil auf rund 26 Millionen Euro. Die geplanten zusätzlichen Kinderbetreuungsangebote betreffen in der Umsetzung sowohl den städtischen als auch den ländlichen Raum. Auch für die Gemeinden ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein zentrales Thema, nicht zuletzt im Standortwettbewerb. Die Wichtigkeit der Partnerschaft wird deutlich angesichts von 841 Kinderbetreuungsprojekten in 308 Gemeinden. Insgesamt wurden hier 130 Millionen Euro investiert. Eine besondere Bedeutung hat auch der Schul- und Kindergartenfonds.

Auch in Zukunft möchte das Land mit gezielten Fördermaßnahmen im Familienbereich optimale Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schaffen. „Wir unterstützen den bedarfsgerechten Ausbau der Kinderbetreuung in unseren Gemeinden seit Jahren. Das blau-gelbe Familienpaket ist ein wichtiger Baustein auf diesem Weg“, so die Landeshauptfrau abschließend. **📌**

”

Man darf
sich nicht
runterziehen
lassen.

“



ZEIT FÜR ZUKUNFT

Interview mit Landesrätin
Christiane Teschl-Hofmeister

MICHAELA KIENBERGER, BARBARA TRETTLER

Wir stehen noch recht am Anfang dieses Jahres und an der Schwelle eines neuen Jahrzehnts. Unter dem Motto „Klima konkret – tun, was ein Land tun kann“ gibt es in Niederösterreich zahlreiche Maßnahmen für mehr Klima- und Umweltschutz. In Österreich und in der ganzen Welt engagieren sich junge Menschen quer durch die Gesellschaftsschichten für den Klimaschutz. Noch nie war Zukunft so IN – stimmt Sie das zuversichtlich?

Ich bin grundsätzlich ein zuversichtlicher Mensch und ganz besonders, wenn ich mir die Umwelt-Thematik ansehe und vor allem das Engagement der jungen Leute dazu. Wobei ich aber ein bisschen unterscheiden möchte. Ich bin überhaupt nicht dagegen, dass man auch auf die Straße geht und seiner Meinung Ausdruck verleiht. Ich bin aber auch dafür, dass man das informiert tut. Erst vor Kurzem habe ich einen Beitrag über die Menge an LKW-Fahrten gehört, die es braucht, wenn man zum Beispiel online drei Jeans bestellt und zwei davon zurückschickt. Wenn man diese Strecken zusammenzählt, könne man mehrfach die Welt umrunden, hieß es da. Nur auf die Straße zu gehen und darauf aufmerksam zu machen, ist zu wenig. Wenn man wirklich etwas für die Umwelt tun will, muss man auch im eigenen Leben an den Schraub-

chen drehen. Aber ich denke, das kommt langsam bei den Menschen an. Bei meinen Kindern auf jeden Fall. Die sind noch relativ klein und schimpfen mich fürchterlich, wenn ich die Joghurtbecher nicht auseinanderdividiere und in den richtigen Mistkübel werfe. Das stimmt mich positiv!

Warum aber sehen die meisten Menschen eher schwarz, wenn es um die Zukunft geht? Bücher zum Thema prophezeien das Ende der Menschheit, Katastrophen und Negativschlagzeilen dominieren die Berichterstattung der Medien und oft zeigt sich auch im persönlichen Gespräch ein gepflegter Hang zum Pessimismus und eine ganz individuelle Weltuntergangskultur.

Das ist sicher so, wobei ich aber auch nichts gegen das Jammern habe. Jammern ist total befreiend, und manchmal hilft es einfach, wenn man sagt, dass früher alles besser war, ganz egal, ob das stimmt oder nicht. Und ja, es gibt viele Bücher, die Horrorszenarien zeichnen, aber es gibt auch solche, die genau das Gegenteil behaupten. In einem aktuellen Bestseller zum Beispiel wurden Statistiken aus aller Welt zusammengefasst. Wenn man dem Buch Glauben schenkt, zeigen diese, dass es weltweit den Menschen immer besser geht, zum Beispiel in Bezug auf den Lebensstandard,

auf die Lebenserwartung und auf die Gesundheit. Man darf dabei nichts schönreden. Natürlich gibt es Probleme! Aber ich glaube nicht, dass man daran verzweifeln muss.

Wir sind besser und schneller über Probleme informiert, als wir es früher waren. Da entsteht rasch eine Stimmung, die einen manchmal erschlägt. Man kann dem aber etwas entgegensetzen, indem man sich bewusst an Dingen erfreut, die gut funktionieren. Man darf sich einfach nicht runterziehen lassen. Zwischendurch hat man einen schlechten Tag, ja, aber das schadet überhaupt nicht. Doch an einer negativen Basisstimmung festzuhalten, dafür gibt es aber gar keinen Grund.

Sie sind viel unterwegs in ganz Niederösterreich. Wie nehmen Sie die Stimmung in der Bevölkerung wahr?

Die Stimmung ist grundsätzlich gut. Gerade in den ersten Wochen des Jahres sind wir ja besonders viel unterwegs gewesen. Es gibt Themen, auf die ich besonders oft angesprochen werde, weil sie medial sehr präsent sind und weil ich dafür zuständig bin – zum Beispiel die Pflege, aber auch Umweltschutz, über den wir ja schon gesprochen haben, wie es im Bereich Bildung weitergehen soll oder Fragen zu den Themen Berufswahl bis hin zum Arbeitskräftemangel. Und dann gibt

es ganz kleine, regionale Themen, die von Ort zu Ort verschieden sind und die die Leute ganz intensiv beschäftigen, aber nicht im negativen Sinne. Ich habe vielmehr den Eindruck, dass diese Themen immer bewusster wahrgenommen und aufgegriffen werden und man sichergehen möchte, dass sie auch bearbeitet und dass Lösungen entwickelt werden. Und das ist ja durchaus positiv!

Es herrscht also Zuversicht?

Ja, ich spüre in den Gesprächen Zuversicht. Das ist empirisch nicht nachweisbar, aber aus meinen Begegnungen heraus empfinde ich das so.

Mit dem Blick in die Zukunft beschäftigt sich auch eine Veranstaltungsreihe der

NÖ Familienland GmbH. Auch hier setzt man auf das Gemeinsame und auf den Dialog. Kürzlich wurde in diesem Rahmen und auf Ihre Einladung im Zuge einer öffentlichen Podiumsdiskussion eine Studie unter dem Titel „Zukunftsmonitor Niederösterreich: Betreuung und Pflege“ öffentlich diskutiert. Was waren die wichtigsten Erkenntnisse?

Die wichtigste Erkenntnis ist, dass es Betreuung und Pflege in jedem Alter braucht. Es ist ein Aufgabengebiet, das den ganzen Generationenbogen umfasst und um das wir uns dementsprechend breit kümmern müssen. Und das tun wir in Niederösterreich auch intensiv und gut, zum Beispiel, indem wir solche Studien haben. Wir wollen ja nicht raten, wo es Bedarf gibt, sondern uns auf Daten und

Fakten verlassen. Bei der Kinderbetreuung stehen wir im Österreichvergleich sehr gut da, was Kindergärten, schulische Tagesbetreuung und ähnliche Einrichtungen betrifft. Bei den Kleinsten gibt es noch Ausbaumöglichkeiten, die wir auch sehr ernst- und wahrnehmen. Da haben wir mit dem blau-gelben Familienpaket ein großes Projekt in der Umsetzung, das super angenommen wird.

Am anderen Ende des Generationenbogens, bei den älteren Menschen, bin ich sehr froh darüber, dass es auf Bundesebene eine neue Regierung gibt. Wir haben bereits intensive Gespräche aufgenommen, damit wir eine langfristige Finanzierung sichern und neue Ideen entwickeln können. Ideen, die dann auch - wie ich hoffe - dazu führen, dass junge Menschen auf das System der Pflege vertrauen und beruflich dort Fuß fassen wollen.

Diese Themen sind – hier und heute – allesamt Familienthemen. Wird sich die Familie verändern und wie wird das Familienbild der Zukunft sein?

Ich denke, Familie verändert sich ständig. Man kann das im eigenen Umfeld erleben, man zählt zu seiner eigenen Familie mal mehr und mal weniger Personen dazu. Es gibt verschiedenste Modelle, die unsere Kinder erleben und die es zu unserer Zeit vielleicht noch gar nicht gegeben hat. Aber dass Familie an sich ein Wert und wichtig bleiben wird, davon gehe ich aus. Ich glaube, es gibt auch eine gewisse Rückbesinnung, dass dieser engste, kleinste Kern ganz besonders wertvoll und schützenswert ist. Und wir wissen, dass auch junge Menschen das wieder zunehmend so empfinden und wollen.

Kinder sind nicht nur unsere Zukunft, sie sind es auch, die neue Ideen und Trends in die Familienhaushalte bringen. Haben wir früher unsere Eltern hartnäckig mit Mülltrennung konfrontiert, sind es heute oft innovative Ernährungsformen, die so manchen Elternteil ziemlich herausfordern. Verfolgen Sie Trends wie Super-





food, Bowls, Veganismus oder gar Burger aus dem 3D-Drucker? Sind Sie offen dafür und haben Sie das bereits probiert bzw. ausprobiert?

Also probieren würde ich fast alles - wobei das „fast“ sehr stark betont ist (lacht). Ich schaue mir in den sozialen Medien gerne Fotos von solchen Bowls und Co. an, hätte aber nie die Zeit und auch nicht die Lust, das selber zu machen. Meine Kinder bringen keine Ernährungstrends nach Hause. Ich bin froh, wenn sie überhaupt irgendetwas einigermaßen Gesundes essen. Mein Sohn sagt nämlich, Popcorn sei sein Lieblingsessen, und meine Tochter isst am liebsten Schnitzel. Wir sind da sehr klassisch unterwegs. Aber ich weiß, dass sie in der Schule schon Menschen zu Gast hatten, die ihnen

letztlich nicht nachvollziehbar sind. Superfood hat es bei uns schon immer gegeben - es heißt halt nicht so.

Abgesehen von dem eventuell entbehrlichen Food-Drucker: Welche Innovationen, Entdeckungen, Errungenschaften oder Ideen konnten Sie in letzter Zeit beeindrucken, in Erstaunen versetzen oder zum Denken oder Träumen anregen?

Ich bin oft beeindruckt von Dingen, die ich in den Berufsschulen sehe. Die haben eine unglaubliche Ausstattung an innovativen Geräten, die tolle Sachen können. Ich bin beeindruckt, dass die Schulen über NOE-Media Instrumente bestellen können, die behinderten und beeinträchtigten Menschen helfen, etwa Vergrößerungssysteme oder Systeme, die ermöglichen, dass man besser hört, was vorgetragen wird. Da gibt es technisch ganz viel, das den Kindern hilft, dem Unterricht zu folgen und ein normales Leben zu führen. Das finde ich richtig super.

„Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was noch zu tun bleibt“, hat Marie Curie, auch eine berühmte Vordenkerin, einmal gesagt. Als Landesrätin haben Sie einen straffen Terminplan und viele Verpflichtungen - wie sehr können Sie im Hier und Jetzt leben? Wie wichtig ist Ihnen Achtsamkeit im Alltag?

Ich habe Zeit, wenn ich sie mir nehme. Man muss sich die Zeit organisieren. Das versuche ich natürlich vor allem wegen meiner Kinder zu tun. Aber ich habe es

immer noch geschafft, die Kuchen zu ihren Geburtstagen selbst zu backen und ihnen, wenn gewünscht, die Faschingskostüme zu nähen. Man darf nicht glauben, dass es einfach ist, aber es geht! Das ist das an Achtsamkeit, was ich zustande bringe. Mir gegenüber versuche ich einfach immer noch, laufen zu gehen, wenn es sich anbietet. Alle anderen sportlichen Ambitionen habe ich ad acta gelegt. Wenn man den Tag damit beginnt, sich eine halbe Stunde selbst etwas Gutes zu tun, dann ist schon viel gelungen, und das geht sich auch aus.

Würden Sie gerne in die Zukunft reisen oder lieber in die Vergangenheit?

Weder noch. Ich bin ein Mensch, der im Hier und Jetzt lebt. Im Hier und Jetzt habe ich genug Aufgaben. Ich sehe dann ja, wie es wird und wie es war. Ich bin ein Mensch, der mit der Gabe des Vergessens gesegnet ist, und was vorbei ist, ist vorbei.

Machen Sie sich Gedanken über die Zukunft Ihrer Kinder?

Natürlich. Aber diese Gedanken sind nicht angstbesetzt. Ich mache mir überhaupt keine Sorgen um meine Kinder. Meine Tochter will zum Beispiel neuerdings Erfinderin werden und ich bin mir sicher, sie macht das, wenn sie das will. Mein Sohn wird Tierpräparator - wozu auch immer das gut sein soll und wo immer er das herhat (lacht). Sie sind beide so fantasievoll und so positive und optimistische Menschen. Bis zum Beweis des Gegenteils glaube ich an ihre Zukunft und mache mir keine Sorgen. 📌

”

Ich bin ein Mensch, der im Hier und Jetzt lebt.

“

getrocknete Insekten als Snacks nahebringen wollten, und sie haben das auch probiert. Das finde ich sehr mutig. Von den Superfood-Geschichten halte ich relativ wenig. Ich gehöre da eher zur Gegenbewegung, die meint, dass es besser ist, beim regionalen Bauern Äpfel zu kaufen, als sich aus Indien oder China irgendwelche angeblich gesunden Lebensmittel zu holen, deren Herkunft und Qualitäts-Label

EINES TAGES, MEIN KIND

Nicht nur durch dick und dünn, sondern auch durch Jung und Alt: Je höher die Lebenserwartung von Menschen steigt, desto mehr sind ihre Angehörigen gefordert, ihnen zu einem schönen und würdigen Lebensabend zu verhelfen.

VON ANTONIA WEMER

Jung waren sie eigentlich nie. Jedenfalls nicht in den Augen der eigenen Kinder. Schließlich sind Eltern – wie der Name schon sagt – immer schon etwas älter. Trotzdem kann man sich schwer vorstellen, dass sie einmal wirklich alt werden könnten. Die Mutter, erfolgreiche Unternehmerin und nebenbei noch beste Köchin der Welt, soll eines Tages nicht mehr wissen, wie man selbstständig ein Frühstücksei zubereitet? Der Vater, genialer Heimwerker und erfahrener IT-Profi, könnte irgendwann unfähig sein, einen Treppenlift zu bedienen? Undenkbar!

VERDRÄNGUNG. Selbst, wenn im Freundeskreis die ersten Geschichten über elterliche Erkrankungen und chronische Vergesslichkeiten auftauchen, wenn von schwer heilenden Brüchen die Rede ist oder von Schwierigkeiten, das passende Pflegepersonal zu finden, klingeln selten die ersten Alarmglöckchen. Lieber findet man im eigenen Umfeld für alles eine simple Erklärung. Der Papa hat schon wieder seinen Autoschlüssel verlegt? Ein bisschen zerstreut war er immer schon. Die Mama klagt über schmerzende Gelenke? Das wird wohl am Wetter liegen. Schüttelt sie den Kopf und sagt: „Bald werde ich mich nicht mehr um den Garten kümmern können“, dann schiebt man schnell den Gedanken weg. Und

wenn sie anfängt, von ihrem Testament zu sprechen, wird das Thema gewechselt. Wozu auch über solche Dinge reden? Alt werden und vielleicht sogar das Zeitliche segnen tun schließlich nur die Eltern der anderen. Die eigenen sind unsterblich.

”

Plötzlich in einer neuen Rolle.

“

Wenn erwachsene Menschen nicht wahrhaben wollen, dass ihre Mütter und Väter nicht ewig leben werden, ist das einerseits absurd – und andererseits ganz normal. Schließlich kennt man seine Eltern aus einer Zeit, in der sie noch Superkräfte hatten: der eigenen Kindheit. Damals konnten sie Krankheiten wegzaubern, hatten auf alles eine Antwort und wussten sogar, wie man Ungeheuer unter dem Bett verscheucht. Sie waren wahn-sinnig stark, unglaublich schlau und immer da, wenn man sie brauchte. Es ist nicht leicht, sich einzugestehen, dass diese großen Helden einmal so klein und

hilflos sein könnten wie Kinder, um die man sich kümmern muss – anstatt von ihnen Schutz und Fürsorge zu erhalten.

ROLLENUMKEHR. Weil man diese Erkenntnis gern lange wegschiebt, trifft sie einen irgendwann umso härter – und mitten ins Herz. Dr. Victor Chu beschreibt in seinem Buch „Überleben in der Lebensmitte: Glück und Stress der Sandwich-Generation“, wie Menschen dadurch mit ihrer eigenen Identität konfrontiert werden. „Die Eltern werden alt und gebrechlich, vielleicht werden sie pflegebedürftig. Wir müssen uns ihnen neu zuwenden, diesmal aber in einer völlig neuen Rolle: Wir sind auf einmal die Stärkeren.“ Mit dieser Rollen- umkehr tauchen alte Themen und Konflikte aus der Kindheit wieder auf, gepaart mit lange verdrängten Ähnlichkeiten. Auch Schuldgefühle, so erklärt der Psychologe, sind auf der Tagesordnung, ebenso wie viele tiefgreifende Überlegungen: Darf man die Eltern in Pflege geben? Oder soll man sie zu sich nehmen? Wie geht man mit der Macht um, die man auf einmal über sie hat? Und wie mit dem Gefühl der Ohnmacht: Muss man nach dem Flüggewerden der Kinder seinen Alltag wieder nach den Eltern richten? Wann ist man endlich frei, um sein eigenes Leben zu leben? „Bei Kindern konnten wir hoffen, dass sie immer selbständiger werden und



Rundum Betreuung.
Muss man nach dem Flüggewerden
der Kinder seinen Alltag wieder
nach den Eltern richten?

PFLEGE IN ZAHLEN

IN NIEDERÖSTERREICH

9,8 %

in stationärer Pflege
bzw. in Heimen



6.500

Wohneinheiten

„Betreutes Wohnen“ wurden
seit 2006 gefördert



18,9 %

nehmen mobile
Angebote in
Anspruch

62,6 %

erhalten ausschließlich
„informelle Pflege“

(Selbstpflege oder familiäre Pflege)

90 %

aller Pflege- und
Betreuungsbedürftigen
werden zu Hause betreut



8,6 %

bekommen
24-Stunden-Betreuung



02742/9005-9095 Nummer der NÖ-Pflegehotline

24,3 %

mehr Bedarf für 24-
Stunden-Betreuung bis 2025

225 €

Zuschuss



für Hauptpflege-
personen,
die ihren Urlaub in
NÖ verbringen

Fast

600

Millionen €

stellt das Land
Niederösterreich jährlich
für den Pflege- und
Betreuungsbereich zur
Verfügung



40

Millionen €

werden für die 24-Stunden-
Betreuung bereitgestellt, die pflegende
Angehörige unterstützt

eines Tages erwachsen sind“, schreibt Chu. „Bei unseren Eltern können wir nur mit deren Schwächerwerden und der Zunahme an Abhängigkeit rechnen. Und am Ende steht unweigerlich der Tod der Eltern. Ein schwerer Gang!“

”

Wenn Eltern alt werden, bekommen ihre Kinder oft Sorgenfalten.

“

HÄUSLICHE PFLEGE. In Niederösterreich zeigen sich besonders viele Angehörige bereit, diesen Weg gemeinsam mit ihren alternden Verwandten zu gehen. Mehr als 90 Prozent aller Pflegebedürftigen werden im häuslichen Bereich gepflegt. „Der Großteil der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher möchte so lange wie möglich zu Hause alt werden. Diesem Wunsch kommt das Land Niederösterreich mit Angeboten wie der Mobilen Pflege oder der 24-Stunden-Betreuung entgegen“, erklärt die Sozial- und Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. Unterstützung bekommen die Familienmitglieder durch das NÖ Fördermodell, Rat und Information liefert eine eigene Pflegehotline (siehe Seite 14). Damit die Hauptpflegepersonen sich von ihren Anstrengungen erholen können, wird ein Urlaubszuschuss gewährt. Und die groß angelegte NÖ Ausbildungsinitiative soll dafür sorgen, dass auch die nächste Generation an Pflegekräften bestens geschult ist. Auch die seit Anfang dieses Jahres bundesweit neu geregelte Pflegekarenz bringt für Angehörige eine große Erleichterung. Trotzdem bleibt die Aufgabe der Elternbetreuung für die erwachsenen Kinder eine Herausforderung. Oft übernimmt eine Tochter die Hauptverantwortung, was auf Dauer zu starken Belastungen führen kann. Hier

könnte eine aus dem Bereich der Kinder- und Jugendhilfe bekannte Methode helfen, wie sich bei einem Sondierungsprojekt der FH St. Pölten gezeigt hat: Mit einem sogenannten Familienrat – auch Family Group Conference (FGC) genannt – lässt sich die innerfamiliäre Dynamik aufbrechen, durch die sich die gesamte Fürsorge auf eine einzige Person konzentriert. Tatsächlich ist die Elternbetreuung für einen berufstätigen Menschen alleine kaum zu bewältigen, zumal nicht nur Organisationstalent und Kraft vonnöten sind, sondern auch Nerven und Einfühlungsvermögen. Selbst wenn man herausgefunden hat, was alles zu tun ist, und es geschafft hat, die Zeit dafür aufzubringen, stoßen nicht alle Vorschläge auf Gegenliebe. Ältere Menschen sind häufig skeptisch, wenn es um Veränderungen geht, und tun sich oft schwer, die Verantwortung für ihr Leben an jene Ex-Babys abzugeben, denen sie eigenhändig die Windeln gewechselt haben – und für die sie so manches Ungeheuer unter dem Bett verscheuchen mussten.

VORBILD SEIN. Es ist also Geduld gefragt – auf beiden Seiten. Gut, wenn es noch eine dritte gibt. Erwachsene in der Lebensmitte, die der familiären Doppelbelastung Kinder- und Elternbetreuung ausgesetzt sind, stellen häufig fest, dass das Vorhandensein der nachfolgenden Generation auch manches erleichtert. Erstens, weil Kinder und alte Menschen von jeher ein gutes Team sind – schließlich verfügen Großeltern über etwas, das Kids glücklicher macht als andere auf dieser Welt: Zeit, sich mit ihnen zu beschäftigen. Zweitens, weil einem als pflegender Angehöriger der Gedanke, ein gutes Vorbild für den eigenen Nachwuchs zu sein, einiges an Motivation liefern kann. So schwierig die Situation auch sein mag: Sie stellt auch eine Chance dar, den Jungen zu zeigen, wie Zusammenhalt in der Familie funktioniert. Und drittens, weil die Kinder lernen, mit den großen Themen des Lebens, zu denen nun einmal auch das Altwerden und der Tod gehören, umzugehen. Was nicht heißen soll, dass ihnen dadurch greifbar wird, dass auch

ihre eigenen Eltern eines Tages zu pflegebedürftigen Greisen werden könnten. Schließlich waren Oma und Opa immer schon alt. Und Mama und Papa sind unsterblich. Was für eine schöne Illusion! 📌

Zusammenhalt für die Zukunft

Wer seinen Lebensabend im Kreise der Familie verbringen will, sollte rechtzeitig in ein gutes Miteinander investieren. Diese Dinge können die familiäre Verbundenheit stärken:

- gemeinsame Mahlzeiten
 - ehrliche Aussprachen
 - Zeit für Unternehmungen
 - klare Regeln
 - Bereitschaft, zu verzeihen
 - Rituale
 - Offenheit für Veränderung
 - Arbeitsteilung im Haushalt
 - Streitkultur
 - Feiertagstraditionen
 - kein Perfektionismus
 - Absprache bei Entscheidungen
 - Wohnen mit Generationen
 - Versöhnungen spätestens vor dem Schlafengehen
 - Wir-Projekte
 - Detox-Tage
 - Familienberatung in Krisenfällen
- www.familienberatung.gv.at

ANTONIA WEMER

ist freiberufliche Journalistin. Sie schreibt regelmäßig über Familienthemen und ist selbst seit 24 Jahren Mutter.



Die bunten Wimpelketten an den Häusern signalisieren die Freude und Wärme, die Pomali ausstrahlt.

LEB DEIN LEBEN POMALI!

Das Cohousing-Projekt in Oberwölbling ist Vorzeigeprojekt für ein gemeinschaftliches Leben aller Generationen.

VON KARIN FELDHOFER

Pomali – dieses Wort, das umgangssprachlich bedeutet, „etwas zu entschleunigen“, „ruhig anzugehen“, fungiert als Name eines Cohousing-Projektes in Oberwölbling. Treffender kann dieses Wohnprojekt nicht benannt sein, denn sobald man durch den aus Weiden geflochtenen, liebevoll gestalteten Eingangsbogen in die Wohnanlage eintritt, fühlt man sich sofort wohl. Bunte Wimpelketten schmücken die Häuser, man spürt die Lebensfreude, die hier Einzug gehalten hat, und die Ruhe, die „Pomali“ und seine Bewohnerinnen und Bewohner ausstrahlen.

EIN GELUNGENER VERSUCH. Die direkt am Waldrand vom Bauträger „Heimat Österreich“ errichtete Wohnsiedlung „Pomali“ wurde von einer Gruppe sehr engagierter Privatpersonen gegründet, unter anderem vom Gründer des Vereins Pioneers

of Change, Martin Kirchner, und seiner Frau Petra. Die Vision, ein Zusammenleben aller Generationen und Lebensformen möglich zu machen, ist voll aufgegangen. Die etwa 80 Menschen, die hier leben, sind Singles, Paare mit oder ohne Kinder, Alleinerziehende, Seniorinnen und Senioren. Jeder hat seine eigenen vier Wände mit kleinem Eigengarten – soweit kaum ein Unterschied zu herkömmlichen Wohnanlagen. Zu etwas Besonderem macht den Lebensraum „Pomali“ ein großzügiger Komplex, in dem die Gemeinschaftsräume untergebracht sind: eine große Küche, Spielräume für Kinder und Jugendliche, ein Wellnessbereich mit Sauna und Ruheraum und einige Bücherecken. Auch einen Einkaufsladen gibt es hier, für den regelmäßig biologische Produkte, vorwiegend aus der Region, in größeren Mengen erworben werden und den Bewohnerinnen und Bewohnern zum

Kauf – wie im „Tante-Emma-Laden“ – zur Verfügung stehen. „Pomali“ organisiert sich komplett eigenständig und kümmert sich um die Instandhaltung und Pflege der gesamten Anlage – mithilfe der Mitgliedsbeiträge der hier Wohnenden und des Engagements derer, die gerne mitarbeiten möchten. In verschiedenen Arbeitskreisen wird in „Pomali“ gemeinsam Zukunft gestaltet.

GEGENSEITIGE WERTSCHÄTZUNG.

Das Einbringen in die Gemeinschaft ist Voraussetzung für ein Leben in „Pomali“. Gegenseitiges Verständnis, Respekt, Offenheit, eine warmherzige und achtsame Kommunikation und Wertschätzung werden hier großgeschrieben. In welcher Form und wie oft sich jemand einbringt, bleibt jedem selbst überlassen – ganz nach dem Motto „Alles kann, einiges soll, aber wenig muss“. Langweilig wird es hier allerdings nie! Das Angebot an gemeinschaftlichen Aktivitäten ist groß und vielfältig: Tanzabende, Yoga-Stunden, Frauen- und Herzensrunden, Lagerfeuer, Tischtennis, eine Kleidertauschbörse oder gemeinsame Mahlzeiten stehen regelmäßig auf dem Programm. Wer in Pomali wohnen möchte, kann sich gerne bewerben. Ein ausführliches Kennenlernen ist allerdings für beide Seiten wichtig, bevor eine Wohnung neu vergeben wird, denn das achtsame, ökologische, nachhaltige und vielfältige Miteinander sollte für alle oberstes Ziel sein.

Betreutes Wohnen für die Generation ab 60+, aber kein Pflegeheim

2265 Drösing, Überfuhrstraße 5

2 Zimmerwohnung mit Terrasse

Eigenmittel € 3.996,85,
mtl. € 576,63 inkl. BK, HK und MWSt.
HWB RK 23,80, SK 24,70, fGEE 0,78



Silvia Oroszova · Tel. +43 2635 64756 59 · E-Mail silvia.oroszova@sgn.at

2803 Schwarzenbach, Platz 291

2 Zimmerwohnungen und eine Ordination im Haus

Eigenmittel € 10.536,77,
mtl. € 518,47 inkl. BK und MWSt.
HWB RK 27,90, SK 29,30, fGEE 0,60



2062 Seefeld, Oberfeld 23

2 Zimmerwohnungen im Generationenhaus

Eigenmittel € 3.578,93,
mtl. € 579,69 inkl. BK, HK und MWSt.
HWB RK 19,80, SK 20,40, fGEE 0,56



2630 Ternitz, Wassergasse 10

1 Zimmerwohnungen mit Anschluss zu Gleichgesinnten

Eigenmittel € 4.944,14, mtl. € 456,58
inkl. BK und MWSt.
HWB RK 19,30, SK 19,40,
fGEE 0,62
HWB RK 19,80, SK 20,40,
fGEE 0,56



www.sgn.at

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

BEZAHLTE ANZEIGE

HABE MEINEN PLATZ GEFUNDEN.

Wenn wir in die Zukunft blicken, sind es genau solche Wohnprojekte, die – vor allem für ältere Menschen, die nicht im Kreise der Familie leben können – erstrebenswert sind. In die Gemeinschaft eingebunden, von Menschen jeden Alters umgeben zu sein, Aufgaben zu haben und einen Beitrag für das Zusammenleben zu leisten – diese Dinge bescheren vielen ein sinnerfülltes Leben. Eine ältere, alleinstehende Bewohnerin erzählt, dass „Pomali“ und seine Menschen sie lebendig halten, dass sie wieder Aufgaben hat, die sie erfüllen, sie sich von der Gemeinschaft getragen fühlt und unglaubliche Wertschätzung erfährt. Das sind die Dinge, die am Ende zählen, die das Herz öffnen und das Leben lebenswerter machen!

EINANDER HELFEN. Die Möglichkeit eines betreuten Wohnens oder von Pflege gibt es in „Pomali“ (noch) nicht. Wenn vonnöten, ist die Hilfsbereitschaft allerdings enorm groß und bewundernswert. So werden beispielsweise Familien, die ein Baby erwarten, vier Wochen vor und vier Wochen nach der Geburt von freiwilligen Nachbarinnen und Nachbarn mit Essen und allem versorgt, was notwendig ist. Eine ältere Frau wurde nach einer Operation ebenso einige Wochen fast rund um die Uhr mit Besuchsdienst, Suppe und vielem mehr umsorgt. Ein solcher Umgang miteinander wärmt das Herz!

Cohousing-Projekte wie „Pomali“ sollten keine seltenen Vorzeigeprojekte, sondern Beispiele für zukünftiges Wohnen sein – denn in Wirklichkeit möchte niemand alleine sein!

INFORMATION

Cohousing Pomali, 3124 Wölbling
www.pomali.at

Verein Pioneers of Change,
www.pioneersofchange.org

BEZAHLTE ANZEIGE

volkshilfe.



BESTENS BETREUT

FÜR EIN UNBESCHWERTES LEBEN

- **Mobile Pflege & Betreuung** ■ **Beratung** z.B. Pflegegeld, Kosten / Förderungen: Demenz, Förderungen
- www.preisrechner.at
- **Essen zuhause** ■ **Mobile Therapie** (Physio, Ergo)
- **Notruftelefon** ■ **HausFußpflege****
- **Betreutes Wohnen** ■ **24 Stunden Betreuung***

Immer für Sie erreichbar
☎ 0676 / 8676
www.noe-volkshilfe.at



Die Angebote werden durch die mildtätige und gemeinnützige SERVICE MENSCH GmbH, FN216822g, Tochter der Volkshilfe NÖ oder in Kooperation mit *24-Stunden-Personenbetreuung (PBI) GmbH bzw. **persönliche und technische dienstleistungen GmbH (nicht ISO-zertifiziert) erbracht. © Dezember 2019



Die finanzielle Vorsorge für Kinder sollte wohlüberlegt sein.

RECHTZEITIG FÜTTERN!

Sparen für Kinder sichert die finanzielle Zukunft.

VON MATTHIAS FÖRSTER

Wenn ein Kind zur Welt kommt, verändert sich das Leben der Familie in vielfältiger Weise.

Die Freude ist groß, in manch schlafloser Nacht macht man sich gleichzeitig darüber Gedanken, wie denn die Zukunft des Kindes aussehen wird. Und welche Herausforderungen auf die Familie zukommen. Kindergarten, Schule, Ausbildung, Pubertät, Führerschein, das erste eigene Heim – all das scheint in weiter Ferne, aber dennoch vergeht die Zeit rasant und man ist gut beraten, sich so früh wie möglich mit der finanziellen Vorsorge für sein Kind auseinanderzusetzen. Wer zu lange zögert, verspielt einen Großteil des Zinseszineffekts und macht es sich dadurch schwerer, seinen Kindern finanzielle Sicherheit zu bieten. Die einzige Option, die keine ist: nichts tun.

KLUG SPAREN. Es gibt gute Möglichkeiten als Eltern, Großeltern, Paten den Weg für einen guten finanziellen Start zu ebnet und etwas Eigenkapital für die

Berufsausbildung, das Studium oder das erste eigene Nest zu bilden. Worauf sollte man achten? Die Finanzkarriere Ihres Kindes kann auf unterschiedliche Art und Weise starten: zum einen mit Sparvarianten, bei denen Ihre Tochter/Ihr Sohn Geld von Verwandten oder Paten erhält. Wird dieses Sparkapital auf den Namen Ihres Kindes angelegt, kann es selbst darüber verfügen. Zwar birgt das speziell in der Pubertät familiäres Konfliktpotenzial, womöglich ist dafür der Lerneffekt umso größer. Als Alternative dazu bieten sich Varianten an, die auf den Namen des Erwachsenen laufen – und wohl besser für den Haussegens sind. Hier lohnt es sich, von Anfang an einen Verwendungszweck (z. B. Studienfinanzierung, Autokauf, Wohnungseinrichtung) festzulegen. Nach diesem richtet man die Bindung aus, wenngleich das Ziel jederzeit umdefiniert werden kann.

AM PULS DER ZEIT. Aber welche Sparformen bieten sich derzeit wirklich

an? Für kleine Beträge eignet sich ein konservatives und schnell verfügbares Sparkonto. Eine sinnvolle Alternative bzw. Ergänzung ist ein Versicherungsprodukt. Diese Variante bietet einen steuerlichen Vorteil und Flexibilität sowohl in der Ein- als auch Auszahlung. Zusätzlich übernimmt die Versicherung die monatliche Prämie für die Dauer des Vertrages bei Ableben des Sparerers (Paten).

WOHN(T)RÄUME. Neben der Vorsorge spielt im Zuge der Familienplanung der Wohnraum natürlich eine besonders große Rolle. Reicht der Platz für die Familie? Eine Frage, die sich nahezu jede Familie stellt. Aufgrund des aktuellen Zinsniveaus ist es durchaus sinnvoll, die Errichtung bzw. den Erwerb einer eigenen Immobilie genauer zu betrachten. **i**



MATTHIAS FÖRSTER

ist Abteilungsleiter für Vertriebsstrategie in der HYPO NOE.

Als Familienvater mit drei Kindern im Alter von 3, 16 und 17 Jahren ist ihm die Vorsorge für Kinder ein großes privates und berufliches Anliegen.

HOTEL
zauchensee
HOF
★★★★

FAMILIOTEL SALZBURGER LAND



**MAGIC MOUNTAINS*
ODER ALMSOMMER**
10.06. – 12.09.2020

- 7 Nächte mit Vollpension
- Magic Mountains-Card*
- Kinderbetreuung im Happy Club für Kids ab 1 Jahr
- Wellness für die Eltern, eigenes Kinderschwimmbad & Familiensaunen
- 3 Berg- & Talfahrten mit der Gamskogelbahn*

7 Nächte ab € 499,-
www.zauchensee.hof.com



Urlaub bei Walchhofer
Altenmarkt/Zauchensee

Das Familienhotel Zauchensee Hof und das Hotel Sportwelt der Familie Walchhofer bieten den perfekten Urlaub für die ganze Familie. Im Zauchensee Hof erwarten Sie über 1.000 m² Indoor-Spielwelten mit Highlights wie Boulder- & Kletterwand, Softplayanlage, interaktive Spiele uvm.



Familiotel Zauchensee Hof · Hotel Sportwelt
Kontakt: Tel. +43 6452 4012 · urlaub@walchhofer.at

WWW.WALCHHOEFER.AT

hotel ★★★
SPORTWELT
walchhofer



MAGIC MOUNTAINS
27.06. – 12.09.2020

- 7 Nächte mit Vollpension
- Alkoholfreie Softdrinks von der Saftbar zu den Mahlzeiten inklusive
- Magic Mountains Card
- Betreuungsprogramm für Kids ab 3 Jahren
- 3 Berg- & Talfahrten mit der Gamskogelbahn

7 Nächte ab € 419,-
www.hotel-sportwelt.com

BEZAHLTE ANZEIGE

Betreutes Wohnen in Traismauer

aktiv & selbstbestimmt bleiben

Der Schlüssel fürs Wohnen

24 geförderten Wohnungen in Ruhelage. Eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Betreuung kann in Anspruch genommen werden. Fertigstellung ab Herbst 2020

gebös

Gemeinnützige Baugenossenschaft österr.
Siedler und Mieter, reg. Gen.m.b.H.
Gebösstraße 1
2521 Trumau

Julia König
T +43 (0)2253 58 085-22
E j.koenig@geboes.at
→ geboes.at

BEZAHLTE ANZEIGE

NÖ KINDER BUSINESS WEEK

JETZT SCHON AN DIE FERIEN DENKEN!

Unter dem Motto „Entdecke das Geheimnis des Erfolges!“ findet auch heuer, zum sechsten Mal, von 20.–24. Juli 2020, die NÖ Kinder Business Week statt. Kinder von 7 bis 14 Jahren können kostenlos im WIFI St. Pölten teilnehmen. Tolle Workshops, ein pädagogisches Rahmenprogramm und gesunde Verköstigung warten auf die Kinder und Jugendlichen. Ein hoher Andrang auf die begehrten Plätze wird auch dieses Jahr erwartet – Anmeldestart ist der 2. Mai 2020. Informationen und Anmeldung zur NÖ Kinder Business Week unter www.kinderbusinessweeknoe.at oder telefonisch unter T: 01 897486013.

Vortragende gesucht: Unternehmerinnen und Unternehmer, die ihre Firma jungen Menschen präsentieren möchten, können Workshopleiter/-in bei der NÖ Kinder Business Week werden! Infos und Anmeldung unter E: marketing@wknoe.at oder unter T: 02742 851-14110.



Unternehmerluft schnuppern: Kinder tauchen ein in die Welt der Wirtschaft.



Beim Familienskirennen sind Zusammenhalt und Teamwork gefragt.

FAMILIEN, AB AUF DIE PISTE!

Skivergnügen zum halben Preis bei den NÖ Familienskitagen

Auf Initiative von Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Landesrätin Petra Bohuslav konnten sich Niederösterreichs Familien diesen Winter wieder auf die NÖ Familienskitage freuen, ein familienfreundliches Pistenerlebnis mit Tagesskikarten zum halben Preis.

Der erste NÖ Familienskitag in diesem Jahr fand am 19. Jänner bei winterlichen Verhältnissen statt. Im verschneiten Lackenhof wurde zudem abseits der Piste ein Unterhaltungsprogramm der NÖ Familienland GmbH organisiert. Den Höhepunkt des Tages bildete das beliebte Familienskirennen, bei dem es darum ging, möglichst nahe an die Durchschnittszeit heranzukommen.

ZWEITER FAMILIENSKITAG. All jene, die nochmals vom 50 Prozent günstigeren Pistenvergnügen in Verbindung mit dem NÖ Familienpass profitieren möchten, können sich den zweiten NÖ Familien-

skitag am 29. Februar 2020 vormerken, diesmal in Niederösterreichs 18 „kleinen, feinen“ Skigebieten. Das Familienfest mit kostenfreiem Programm der NÖ Familienland GmbH findet in der Skiarena Jauerling statt – vorausgesetzt, das Wetter spielt mit.

TEILNEHMENDE SKIGEBIETE AM 29. FEBRUAR:

Maria Laach am Jauerling (mit Familienfest), Simas-Lifte Aspangberg-St. Peter, Arabichl-Schillift in Kirchberg am Wechsel, Furtnerlifte in Rohr im Gebirge, Naturschneeparadies Unterberg, Schillifte Feistritzsattel in Trattenbach, Schillift Bonka in Oberkirchbach, Happylift Semmering, Königsberg in Hollenstein a. d. Ybbs, Maiszinkenlift in Lunz am See, Turmkogellifte in Puchenstuben, Hochbärneck in St. Anton an der Jeßnitz, Riesenlehen-Lift in St. Georgen am Reith, Schiclub Union Neustadt, Arralifte in Harmansschlag, Aichelberglifte in Karlstift, Schidorf Kirchbach in Rappottenstein und der Verein Schillift Breitenfurt

Geistig fit mit der UNI aktivplus

Wissensdurstige Seniorinnen und Senioren können sich schon auf die Fortsetzung der beliebten Veranstaltungsreihe UNI aktivplus freuen. Bereits zum 20. Mal findet dieser Weiterbildungstag speziell für die ältere Generation statt. Der nächste Termin ist Mittwoch, der 25. März 2020, von 10:00 bis 16:00 Uhr, in der Fachhochschule St. Pölten, Matthias-Corvinus-Straße 15. Rund 2000 Seniorinnen und Senioren haben seit Start dieser Veranstaltungsreihe die Uni-aktivplus-Tage in Niederösterreich besucht. Die große Nachfrage ist der beste Beweis dafür, dass lebensbegleitendes Lernen kein Schlagwort, sondern ein wichtiger Baustein für ein gutes Leben der älteren Generation darstellt. Denn neue Wissens- und Interessensgebiete entdecken zu wollen, hält geistig und seelisch jung. Das detaillierte Programm sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung sind auf www.mittendrin-im-leben.at abrufbar. Das Referat Generationen des Landes NÖ, T: 02742 9005-12989, E: senioren@noel.gv.at steht für Auskünfte zur Verfügung.

Familienfest. Der Nationalpark Donau-Auen lädt auch heuer zum Familienfest ins schlossORTH, wo sich das Zentrum des Nationalparks befindet. Passend zur diesjährigen Ausstellung im Aussichtsturm dreht sich alles um den Seeadler und um Greifvögel in den Donau-Auen. Auch die NÖ Familienland GmbH ist mit Riesenseifenblasen und einer Kinderschminkerin vor Ort. Termin: 26. April von 10:00 bis 18:00 Uhr.



Das vielfältige Programm macht den Grafenegger Frühling jedes Jahr zum Highlight.

Frühlingserwachen

Ostereier, Osterhase und Brioche – Ostern ist ein traditionelles Familienfest zu Beginn des Frühlings, das mit verschiedensten Ritualen verbunden ist und mit der Familie gefeiert wird. Schon im Vorfeld wird es in Schulen und Kindergärten thematisiert. In Niederösterreich werden anlässlich des Osterbrauchtums viele Familienausflüge angeboten. So lockt das Ambiente von Schloss und Park Grafenegg Familien jährlich zum Grafenegger Frühling. Von 11. bis 13. April 2020 wartet ein abwechslungsreiches Programm bei ermäßigtem Eintritt mit dem NÖ Familienpass: Hochwertiges Kunsthandwerk, erlesenes Garten- und Pflanzenangebot, Konzerte, Kulinarik sowie ein Familienprogramm mit Haustier-Garten, Lama-Welt und Pferde-Wiese versprechen gemütliche Ostertage für Groß und Klein. Die NÖ Familienland GmbH sorgt darüber hinaus mit der Osterhasen-Rätselralley für einen spannenden Programmpunkt.

Regionales Mentoring-Programm mit neuem Seminarangebot

Das Regionale Mentoring ermöglicht Frauen, von erfolgreichen Persönlichkeiten zu lernen, und unterstützt bei Fragen zur Karriereentwicklung, Neuorientierung oder Wiedereinstieg im Beruf. Mentoring ist eine Methode zur Förderung der persönlichen und beruflichen Entwicklung durch Lernen am erfolgreichen Vorbild. Mentorinnen und Mentoren geben Erfahrungen aus ihrer eigenen beruflichen Laufbahn weiter und sind mit Netzwerk-Kontakten behilflich. Das Seminarangebot 2020 umfasst ein breites Themenspektrum. Verschiedene Workshops und Informationsveranstaltungen zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Auftreten, Rhetorik, Körpersprache und zur Selbstvermarktung in den sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram werden den Teilnehmerinnen angeboten. Informationen zum Regionalen Mentoring-Programm sind auf www.regionalesmentoring.at zu finden.

Angebote für Frauen

Anlässlich des Internationalen Frauentags am 8. März gibt es einige Initiativen und Angebote des Landes Niederösterreich: Der Girls´ Day, HTL4girls und die TechDatings sollen Schülerinnen, Pädagoginnen und Eltern jährlich auf die gesamte Bandbreite aller Lehrberufe und Studiengänge aufmerksam machen und Rollenklischees aufbrechen.

Mentoring-Programme für erwachsene Frauen (lesen Sie dazu mehr auf Seite 21), der Ausbau von Betreuungseinrichtungen für unter 2,5-Jährige und die aktuelle Veranstaltungsreihe „leichter. leben.inspiriert“ möchten die Frauen in ihrer Rolle und in unterschiedlichen Lebensphasen stärken und unterstützen.

WOHNEN IM ALTER

Jeder von uns wünscht sich, auch im hohen Alter eigenständig und selbstbestimmt leben zu können. Doch Wohnbedürfnisse und Wohnmobilität verändern sich im Laufe des Lebens.

Seit 2006 förderte das Land 6.500 Wohneinheiten der Sonderwohnform „Betreutes Wohnen“ mit insgesamt rund 700 Millionen Euro, um diesem Wunsch bestmöglich gerecht zu werden. Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Landesrat Martin Eichinger präsentierten Ende des Jahres 2019 die neuen, erweiterten Modelle „Begleitetes Wohnen“ und „Barrierefreies Wohnen“, die das ursprüngliche Konzept künftig ersetzen und auch einkommensschwächere Personen miteinbeziehen.



Die stolzen Absolventinnen und Absolventen der SeniorInnenUNI bei der Sponsion.

WERDEN SIE „SENIOR EXPERT“

Die beliebte SeniorInnenUNI startet mit einem weiteren Lehrgang.

Eine bewusste Lebensplanung im Alter und neue Tätigkeits- und Engagementfelder zu erschließen, das ermöglicht die SeniorInnenUNI an der IMC FH Krems. Das viersemestrige Weiterbildungsangebot richtet sich an Frauen und Männer in der nachberuflichen und nachfamiliären Lebensphase, die ihr Wissen erweitern und neues Know-how erlernen möchten. Die Themengebiete der acht Module reichen von Gesundheit und Prävention über IT und Neue Technologien bis hin zu Projektmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf Kompetenzerweiterung für ehrenamtliches Engagement, beispielsweise in Gemeinden, in Vereinen oder selbst organisierten Projekten.

SENIOR-EXPERTS. Seit Beginn im Jahr 2012 wurde der zweijährige Lehrgang

dreimal durchgeführt. Erst kürzlich, am 24. Jänner 2020, erhielten 22 neue Absolventinnen und Absolventen im Rahmen einer Sponsionsfeier ihre „Senior Expert“-Zertifikate von Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister verliehen. Insgesamt 79 Seniorinnen und Senioren konnten damit zu „Senior Experts“ ausgebildet werden.

UNI GEHT WEITER. Aufgrund der ungebrochen großen Nachfrage startet im Herbst 2020 der vierte Lehrgang unter dem Motto „Ehrenamtliches Engagement“. Ziel ist es, das Interesse für konkret umsetzbare Projekte in der Praxis weiter zu fördern. Erstmals können auch Alumni der ersten drei Kohorten die Lehrveranstaltungen besuchen. Die Anmeldung zur 4. SeniorInnenUNI ist bis April 2020 auf der Website www.seniorinnenuni.at möglich.

ZUKUNFT DISKUTIEREN

Podiumsdiskussion „Familie.Betreuung.Pflege.“

Betreuung und Pflege sind präsen-
te Themen, über die sich die Niederöster-
reicherinnen und Niederösterreicher
Gedanken machen – das bestätigten die
Ergebnisse der kürzlich vorgestellten Studie
„Zukunftsmonitor Niederösterreich: Pflege
und Betreuung“. Mitte Jänner fand die
Podiumsdiskussion „Familie.Betreuung.
Pflege.“ statt, zu der die NÖ Familienland
GmbH im Rahmen ihrer „Denkwerkstatt
Familie“ gemeinsam mit Familien-Landes-
rätin Christiane Teschl-Hofmeister geladen
hatte. Gesprächsgrundlage des Abends
waren diese Studienergebnisse.

In seiner Präsentation verwies Politik-
wissenschaftler Peter Filzmaier vom Insti-
tut für Strategieberatungen darauf, dass eine
deutlich mehrheitliche Zufriedenheit mit
der Kinderbetreuung besteht. Geschätzt
werden vor allem die Nähe zum Wohn-
ort und die verfügbaren Plätze. Im Bereich
der Pflege ist ersichtlich, dass sich Fami-
lien mit den Angeboten und Möglichkei-

ten erst auseinandersetzen, wenn sie be-
troffen sind. Auf dem Podium vertreten
waren Peter Filzmaier, Unternehmensbera-
terin Christine Marek, die Geschäftsfüh-
rerin des Vereins „Waldviertler Kernland“,
Doris Maurer, der Leiter der Pflege-Hotline
des Landes NÖ, Gerhard Heilig, und die
AHS-Lehrerin Martha Löffler. Landesrätin
Teschl-Hofmeister betonte im Zuge dieser
Gespräche: „Mit dem blau-gelben Famili-
enpaket werden Familien zielgerichtet un-
terstützt und dort entsprechende Betreu-
ungsangebote geschaffen, wo sie gebraucht
werden. Aber auch im Bereich Pflege und
Betreuung setzen wir gezielte Maßnahmen.
Für 2020 haben wir das Budget um 26 Mil-
lionen erhöht. Insgesamt werden wir also
589 Millionen Euro in Pflege- und Betreu-
ungszentren, in soziale und sozialmedi-
zinische Dienste und in die 24-Stunden-
Betreuung investieren.“

Es war ein produktiver Dialog der Podi-
umsgäste mit dem anwesenden Publikum.



Die Podiumsgäste erzählten auch von persönlichen und beruflichen Erfahrungen.

Gemeinsam
Wege gehen.



Hilfswerk

Gemeinsam finden wir
die passende Lösung für
dich und deine Familie.

HILFE UND PFLEGE DAHEIM

- Hauskrankenpflege, Heimhilfe
- Mobile Physio- & Ergotherapie
- Mobile Pflegeberatung
- Mobile Demenzberatung
- Menüservice
- Notruftelefon

FAMILIEN- UND BERATUNGSZENTRUM

- (Mobile) Tagesmütter/-väter
- Kinderbetreuung in Gruppen
- Lerntraining
- Klinisch-psychologische Diagnostik
- Familienberatung
- Psychotherapie
- NÖ Frauentelefon 0800 800 810
- NÖ Krisentelefon 0800 20 20 16

RUFEN SIE UNS AN!

Hilfswerk Niederösterreich

T 02742/249

service@noe.hilfswerk.at



www.hilfswerk.at/niederoesterreich

MONTESSORI-WERKSTATT

WORTE FINDEN, LEBEN HÖREN

Die 14. Internationale Montessori-Werkstatt für pädagogische Impulse der Zeit findet von 22. bis 25. April 2020 unter dem Titel „Worte finden, Leben hören“ statt. Die international beachtete Fortbildungs- und Vernetzungsveranstaltung soll einen Zugang für alle bieten, die sich für das Leben mit Kindern interessieren. Der Austragungsort Emmersdorf an der Donau wird alle zwei Jahre zum Mittelpunkt dieser mehrtägigen Veranstaltung, wo Anregungen für die pädagogische Arbeit gewonnen werden und ein übergreifender Austausch stattfinden kann. Mit 50 Seminaren, den Plenarreferaten und Abendveranstaltungen ist die Montessori-Werkstatt ein wesentlicher Impulsgeber für zukunftsweisende Pädagogik in unserem Bundesland.

Nähere Informationen zum Programm unter www.montessori-werkstatt.at.



NAVIGATION FÜR ELTERN

*Eltern stärken und kompetent begleiten –
der Lehrgang Elternbildung hilft zu helfen.*

VON MARIA MAYER-SCHWINGENSCHLÖGL

In manchen Kulturen braucht es ein ganzes Dorf, um Kinder zu erziehen, bei uns beteiligt sich daran die ganze Welt durch das Internet. Die Überfülle an Informationen, der Zwang, auch in der Kindererziehung perfekt zu sein, überdeckt manchmal die Freude am Elternsein. Wie soll man sich da noch zurechtfinden? Eltern wünschen sich jemanden, der für sie eine Art Navi ist und mit ihnen die Wege findet, die für sie und ihre Kinder passend sind. Und die gibt es – es sind Elternbilderinnen und Elternbildner, die in Seminaren und Vorträgen durch den Dschungel der Erziehungsratgeber führen und die Eltern stärken, den eigenen Weg zu gehen, der ruhig auch mit Abstechern verbunden sein kann. Diese Guides brauchen aber auch selbst eine Ausbildung und die bietet das ABI St. Pölten an. Wer begeisterte Pädagogin oder begeisterter Pädagoge ist und wieder einmal das Wissen auffrischen will und mehr Sicherheit in der Arbeit mit Eltern sucht, ist willkommen im Lehrgang. Wer ein Herzensthema hat und das gerne zu einem Seminar entwickeln und anbieten will, ebenso. Und wer gerne über Erziehungsthemen reflektiert, gerade aus der Erfahrung mit den eigenen Kindern oder mit anderen Eltern und Kindern, wird hier seinen Platz finden. Die Module des berufsbegleitenden Lehrgangs sind einerseits Themen der klassischen Erwachsenenbildung, die eigentlich in jedem Berufsfeld von Vorteil sind, z. B. Kommunikation und Präsentation, andererseits Themen aus der Elternbildung, etwa Entwicklungspsychologie.

OPTIMALES RÜSTZEUG. Die Absolventinnen und Absolventen entwickeln Seminare für Eltern, die sich an ihren eigenen Interessen und Stärken orientieren. Die Bandbreite ist groß. Beispielsweise ist der Umgang mit digitalen Medien in der Erziehung ein Thema, für das Eltern immer wieder Unterstützung suchen, ebenso das liebevolle Setzen von Grenzen. Wie kann Natur erfahren, „analog“ gespielt oder wie können Rituale vermittelt werden? Wie finde ich Zugang zu Eltern aus anderen Kulturen? Wie bereiten wir uns auf die erste Zeit mit dem Baby vor oder dann auf den Schulbeginn? Welche Rolle spielen die heutigen Großeltern und welche Herausforderungen stellen sich Patchworkfamilien? Eine Absolventin des abgeschlossenen Lehrgangs meint: „Die Methodenvielfalt ist unglaublich! Sie ist jetzt meine Schatzkiste für meine weitere berufliche Laufbahn als Elternbildnerin, aber auch in meinen anderen beruflichen Tätigkeiten.“

DR. MARIA MAYER-SCHWINGENSCHLÖGL leitet das Ausbildungsinstitut für Erwachsenenbildung in Niederösterreich.

Weitere Informationen zum Lehrgang erhalten Sie unter www.ausbildungsinstitut.at/dl_elternbildung-2020, per E-Mail: leitung@ausbildungsinstitut.at oder unter T: 02742 324 2383



NÖ Familienland*

GENERATIONEN LEBEN ZUKUNFT

© Daniela Matejschek

NÖ Familienfest auf der Schallaburg

2. & 3. Mai 2020 | 9-18 Uhr

„Donau – Menschen, Schätze & Kulturen“ | Vom Schwarzen Meer zur Schallaburg. Begeben Sie sich beim NÖ Familienfest auf eine inspirierende Reise flussaufwärts!

- Familienführungen
- Puppenwerkstatt | Geschichtenerzähler
- Kreativ- und Bewegungsstationen
- Familien-Rätselspaß
- Kinderschminken | Bogenschießen

Familienkarte € 10,- mit dem



**SERVICELEISTUNGEN
FÜR FAMILIEN**

www.noefamilienland.at

WERBUNG | In Kooperation mit:

schallaburg



ALTES GEMÜSE, JUNGER TREND

Wussten Sie, dass sogenannte Superfood-Nahrungsmittel zuhauf in heimischen Gärten zu finden sind?

VON KARIN STADLMAIER

Trends in der Ernährung sind wie Trends in der Mode – manchmal sorgen sie für Kopfschütteln und manchmal wiederholen sie sich. Das gilt auch für das sogenannte Superfood. Die zahlreichen Ratgeber in den Bücherregalen zeigen die gesteigerte Nachfrage rund um das Thema „Ernährung“. Viele scheinen auf der Suche nach dem Schlüssel zur idealen Ernährung zu sein. Das richtige Essen, so liest man, soll lebensverlängernd und verjüngend wirken. Hierbei wird in vielen Büchern das besagte Superfood angepriesen.

ALTES WISSEN. Bereits die Mayas und Azteken sollen auf die heilsamen Wirkstoffe der kleinen Kostbarkeiten gestoßen sein. Dank der gegenwärtigen Weiterempfehlung von Social-Media-Bloggerinnen und -Bloggern liegen sie nun wieder voll im Trend. Exoten wie Goji-Beeren, Chia-Samen oder Spirulina werden zu Smoothies gemixt oder „Bowls“ beigegeben. In den Supermarktregalen findet man die Samen, Früchte und Algen in verschiedenen Verarbeitungsarten: reif, geschrotet, getrocknet oder in Pulverform. In Zeiten der Klimawandel-Debatte ist das allerdings ein widersprüchlicher Trend, denn das Superfood wird mittels wochenlanger Anlieferung durch Schiffscontainer oder mit dem Flugzeug aus fernen Herkunftsländern importiert.

Abgesehen von diesen problematischen Fakten ist für die Konsumentinnen und Konsumenten nicht immer ersichtlich, ob und wie das Superfood für die langen Transportwege haltbar gemacht wurde bzw. ob bereits bei der Ernte Schädlingsbekämpfungsmittel verwendet wurden, die bei uns verboten wären.

HEIMISCHES SUPERFOOD. Ein Umdenken bei den Konsumentinnen und Konsumenten hat aber bereits begonnen und zeigt einen neuen Trend, nennen wir ihn „Superfood – back to the roots“. Der Wunsch nach heimischen Nahrungsmitteln ohne lange Transportwege ist ein altbewährter und nachhaltiger Trend und erlebt seine Renaissance in Form von Bauernläden. Dort findet man neben regionalem Käse, Wurst und Gemüse auch Produkte wie Aroniabeerensaft, Dirndlsirup oder Hagebuttenmarmelade. Die heimischen Alternativen sind nämlich auch super Superfood. Greift man zu Leinsamen anstatt zu Chia-Samen oder zu Hagebutten statt zu Goji-Beeren, erhält man ähnlich nährreiche Inhaltsstoffe, etwa Magnesium oder Zink. Die Wunderbeere Açaí kann durch Brombeeren, Holunderbeeren oder Heidelbeeren ersetzt werden, getreu dem Motto: Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt (oder wächst) so nah? – In diesem Fall in unseren heimischen Gärten. **!**

OVERNIGHT-OATS

Dieses Powerfrühstück ist eine tolle Lösung für all jene, die morgens keine Zeit haben, um sich ein üppiges Frühstück zuzubereiten. Es erinnert etwas an Porridge, wird jedoch nicht gekocht. Eine kühle und schnellere Variante für eine nahrhafte Morgenmahlzeit – also, keine Ausreden mehr!

Zutaten:

1/2 Becher Haferflocken
2 Teelöffel geschrotete Leinsamen
2 Esslöffel Naturjoghurt
(alternativ Mandeljoghurt)
150 ml Milch (alternativ Hafermilch)
1–2 Teelöffel Honig
(alternativ Zimt oder Kakao)
Nüsse

Mögliche Toppings zum Garnieren:

Apfel, Birne, frische Beeren wie Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren, 1–2 Spekulatius, gehackte Schokolade etc.

Zubereitung:

Je nach Saison und Geschmack können die Zutaten variieren. Die Basisinhalte Haferflocken, Milch und/oder Joghurt, Leinsamen und Honig in ein Take-Away-Einmachglas geben und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag können frische Zutaten wie Apfelstücke oder Beeren hinzugefügt werden. Und fertig ist ein gesunder Start in den Tag!



Gesundes Frühstück einfach vorbereitet!



TISCHLEIN, DECK DICH!

Der Frühling wird grün und bunt – so auch unser Basteltipp für einen schön gedeckten Tisch.

VON ANASTASIA NOKA VITZEKASOVA

1 Im ersten Schritt wird der Bastelfilz zurechtgeschnitten, damit du danach die Tasche für das Besteck nähen kannst: Schneide zwei gleich große Teile aus (idealerweise 20 cm lang und 10 cm breit).

2 Lege die beiden ausgeschnittenen Filzstücke übereinander und klappe danach vom oberen Stück Filz etwa 5 cm nach unten (auf dem Foto siehst du, wie das gemacht wird). Zum leichteren Nähen

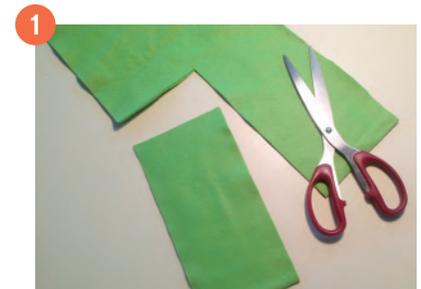
kannst du nun die beiden Hälften an den Seiten und unten mit Stecknadeln zusammenstecken. Nähe die Filzteile zusammen, sodass eine Tasche für das Besteck entsteht.

3 Zum Schluss kannst du das Bestecksäckchen mit beliebigen Motiven, die du z. B. aus Filz ausschneidest und aufklebst, oder mit auf einem Faden aufgefädelten Holzkorallen verzieren.

Anastasia Noka Vitzekasova ist Freizeitpädagogin der NÖ Familienland GmbH und betreut im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung die Kinder der Volksschule Neulengbach.

Bastelutensilien:

Bastelfilz, Schere, Stecknadeln (optional), Nadel und Faden oder eine Nähmaschine, Dekorationselemente aus Moosgummi, Filz oder Holzkorallen, Klebstoff



1 Schneide zwei gleich große Teile aus.



2 Nähe die beiden Teile zusammen.



3 Verziere die Tasche für das Besteck.

Hurra, der Fasching ist da!

Jeder farbige Jonglierball des Clowns steht für eine Zahl.
Kannst du das knifflige Rechenrätsel lösen?

VON MICHAELA ZENS

$$\text{Gelber Ball} + \text{Gelber Ball} + \text{Gelber Ball} = 12$$

$$\text{Gelber Ball} + \text{Blauer Ball} + \text{Blauer Ball} = 10$$

$$\text{Rosa Ball} + \text{Blauer Ball} + \text{Gelber Ball} = 9$$

$$\text{Gelber Ball} + \text{Rosa Ball} + \text{Rosa Ball} = \underline{\quad}$$



ERRÄTST DU DIE BERUFE?

Weißt du schon, welchen Beruf du später ausüben möchtest? Wenn du die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringst, kannst du die neun Berufe erraten.

SEURFRI -

ÄNRZTI -

OCHK -

SCHLERIT -

EHLRER -

NIPOLIT -

POLZSITI -

KERACHEMNI -

RINABALLE -

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

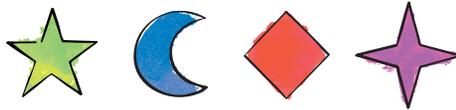
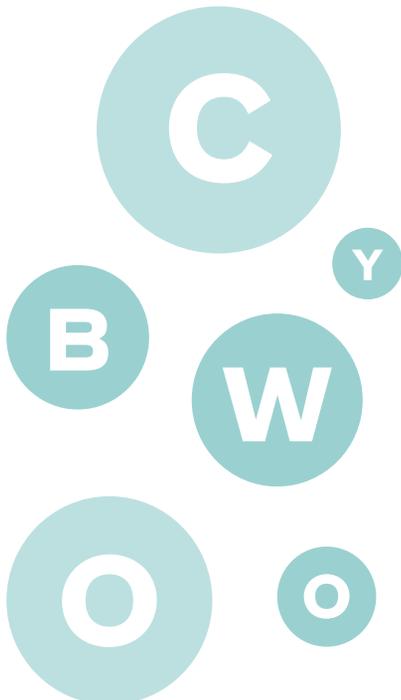
.....

AUFLÖSUNGEN: Bilderrätsel: Das gesuchte Kostüm ist der Cowboy | Rechenrätsel: 4+4+4=12; 4+3+3=10; 2+3+4=9; 4+2+2=8 | Berufe raten: Friseur; Ärztin; Koch; Tischler; Lehrer; Pilotin; Polizist; Mechaniker; Ballerina | Symbolrätsel: Hand; Ofen; Rabe; Nest; Lösungswort: Horn

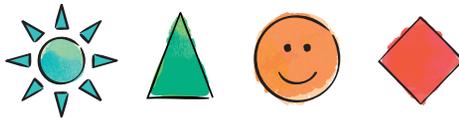
AUFLÖSUNGEN

ERRATE DAS KOSTÜM!

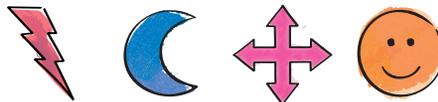
Wenn du die Kästchen der Größe nach ordnest (vom größten zum kleinsten), kannst du erfahren, welche Verkleidung die Kinder für die Faschingsfeier wählen.



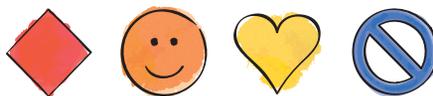
Körperteil zum Greifen



Heizkörper



schwarzer, krächzender Vogel



Haus eines Vogels

SYMBOLRÄTSEL

Wenn du die gesuchten Begriffe errätst, ergeben die ersten Buchstaben der Wörter von oben nach unten gelesen das Lösungswort, eine Stadt im niederösterreichischen Waldviertel.



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



Film-Tipp,
ab 27. März 2020
Niederlande/
Deutschland 2019
Länge: 91 Minuten
Genre: Familie/
Generationen/Krankheit
Empfohlen ab 8 Jahren

Romys Salon

Wenn ihre Mama arbeitet, geht die 10-jährige Romy nach der Schule zu ihrer Großmutter Stine. In deren Friseursalon in einer kleinen niederländischen Stadt hilft sie mit. Allmählich wird die bisher strenge Oma vergesslich, sie kann die Einnahmen nicht mehr ausrechnen und spricht plötzlich Dänisch wie als Kind. Romy versucht, sie bestmöglich zu unterstützen, aber Stines Krankheit lässt sich bald nicht mehr verbergen und sie kommt ins Pflegeheim. Um sie aufzumuntern, möchte Romy sie nach Dänemark bringen.

Drehbuchautorin Tamara Bos, die auch das gleichnamige Buch geschrieben hat, hat selbst erlebt, dass ihre Großmutter an Alzheimer erkrankt. Ganz aus der Kinderperspektive (Romy erzählt uns selbst

ihre Geschichte) lässt sie das Publikum miterleben, wie unterschiedlich Kinder und Erwachsene eine Krankheit wie diese wahrnehmen und wie sie damit umgehen. Realitätsnah, was den Krankheitsverlauf betrifft, und sehr berührend zeigen sie und Regisseurin Mischa Kamp, wie sich Enkelin und Oma näherkommen und zu Verbündeten im Kampf um Selbstbestimmung und persönliche Würde werden.

Es gibt traurige, aber auch viele humorvolle Momente, und sowohl Enkelin als auch Oma sind großartig und einnehmend sympathisch gespielt. Ohne je kitschig zu werden oder die Großmutter der Lächerlichkeit preiszugeben, trifft dieser ruhige und gleichzeitig kraftvolle Film stets den richtigen Ton. Hingehen! Ansehen!

DEMNÄCHST IM KINO

Brot

(ab 21.02.)

Dokumentarfilm über eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel und dessen Produktion zwischen bio und industriell. Gedreht wurde u. a. bei der Bäckerei Öfferl in Gaubitsch im nördlichen Weinviertel.

Lassie – Eine abenteuerliche Reise

(ab 21.02.)

Der 12-jährige Florian und seine Hündin Lassie werden getrennt, als Flos Papa arbeitslos wird. Bei der neuen Besitzerfamilie wird Lassie nicht gut behandelt, also läuft sie weg, um Flo wiederzufinden.

Anima für Kids 3

Die dritte „Anima für Kids“-DVD bietet zehn zwischen zwei und 19 Minuten lange Animationsfilme aus dem Kinderprogramm des DOK Leipzig Festivals, die die große Vielfalt der Animationstechniken zeigen. Von sechs Frauen und vier Männern künstlerisch anspruchsvoll umgesetzt, kommen sieben Filme gänzlich ohne Dialoge aus. Ein wenig Umsicht ist geboten: Nicht alle Filme sind für die Allerjüngsten geeignet („Ewige Jagdgründe“) bzw. politisch korrekt („Hamlet“).

In „Wolkenfrüchte“ lebt eine Gruppe koala-ähnlicher Tiere auf einer Waldlichtung. Sie ernährt sich von leuchtend orangenen Früchten, die ihnen der Wind bringt. Eines Tages nimmt eines der Tiere all seinen Mut zusammen und folgt der Spur der Früchte.

In „Some Thing“ zeigen einander drei große Vulkane ganz stolz, was sie spucken können. Der vierte, wesentlich kleinere Vulkan muss ein wenig warten, bis seine besonderen Spuck-Fähigkeiten zutage treten. Aber dann spuckt er zur Freude der Waldtiere Haselnüsse.



DVD-Tipp, seit 11.10.2019

Deutschland 2019

Länge: 75 Minuten

Genre: Animation/Kurzfilm

Empfohlen ab 3 Jahren



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



Ausflug zum Mond

Für Kindergarten- und Volksschulkinder
Weltraumtourismus

Werden in Zukunft Schulausflüge zum Mond möglich? Wie wird das sein, wenn die ganze Klasse mit dem Weltraum-Schul-Mobil landet, um auf eine Wanderung über graues Gestein und Kraterlandschaften zu gehen? – John Hare erzählt in diesem Bilderbuch ausschließlich mittels Illustrationen. Die Geschichte erschließt sich beim gemeinsamen Erzählen und Lesen der Bilder. Wir begleiten die Hauptfigur durch ihr Abenteuer: Denn während der Rest der Klasse zusammenbleibt und später gemeinsam die Heimfahrt antritt, bleibt ein Kind alleine zurück. Was wird es erleben? Wen wird es treffen und wie wird es heim zur Erde kommen? Spannende und bange Momente wechseln sich mit witzigen wie auch bewegenden Szenen ab. Die junge, künstlerisch begabte Hauptfigur hat stets Zeichenblock und Stifte zur Hand und meistert malend diese außergewöhnliche Situation. Mutig, mutig!

Ausflug zum Mond

Von John Hare, aus dem Amerikanischen
Moritz 2019
ISBN 978-3-89565-381-0



Der Überzählige

Für Volksschulkinder
Damals, heute und in Zukunft

Christine Nöstlingers persönlicher, autobiografischer Text erzählt von einer Kinderlandverschickung im August 1945. Die junge Christine wird von ihrer Mutter am Bahnsteig in Wien verabschiedet, sie soll sich auf dem Land bei einer Bauernfamilie satt essen. „Sich satt essen zu können, war damals sehr wichtig für Mütter. Da fragten sie nicht lange nach, ob ihre Kinder kinderlandverschickt werden wollten.“ Sophie Schmid Illustrationen machen die Geschichte für Kinder von heute verstehbar. So kann diese Begebenheit aus der Kindheit der Autorin Gespräche über die Nachkriegsjahre und die Zeit des zweiten Weltkrieges ebenso anregen wie über Thematiken der Gegenwart. Was bedeutet Hunger? Gibt es heute Kinder, die nicht satt sind? „Der Überzählige“ ist ein Text aus der Vergangenheit, der bis in die Gegenwart wirkt und Gedanken über die Zukunft forciert.

Der Überzählige

Von Christine Nöstlinger & Sophie Schmid
Nilpferd bei G&G 2019
ISBN 978-3-7074-5232-7



So ein Mist

Für Teenies
Bescheid wissen

Dieses Inspirations- und Nachschlagewerk rund um Abfall, Müllvermeidung und Wiederverwertung trifft den Zeitgeist einer auf die Thematik Klimaschutz sensibilisierten Gesellschaft. Hier werden Problematiken und Lösungsvorschläge direkt angesprochen. Mit Worten bzw. Beschreibungen zu Fäkalien und anderen unappetitlichen Sachen wird dabei wenig zimperlich umgegangen! Für Lacher beim Lesen oder Vorlesen von grauslichen Worten ist also ebenso gesorgt wie für fundiertes Wissen. Fast nebenbei streut Melanie Laibl sprachspielerische Texte ein, sie verpackt also Gedichte – praktisch und jederzeit griffbereit – im Sachbuch. Lili Richters detailverliebte, mal verspielte, dann wieder technisch versierte Illustrationen halten die zahlreichen Informationen optisch zusammen und bringen Übersicht und zusätzlichen Schwung.

So ein Mist

Von Müll, Abfall & Co
Von Melanie Laibl & Lili Richter, Tyrolia 2018
ISBN 978-3-7022-3698-4



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 (www.bupp.at)



Rund um den Kalender

Ravensburger | ab 4 Jahren

Die Kinder unternehmen eine Reise durch alle Monate und Jahreszeiten. Ziel ist es, die Jahreszeiten auf den Bildern zu erraten, denn es gewinnt jenes Kind, das als Erstes von jeder Jahreszeit eine Karte erhalten hat. Bei diesem Lernspiel wird das Wissen über den Kreislauf der Natur, Jahreskreisfeste wie Weihnachten und Ostern und vieles mehr erweitert. Das Spiel wird wie ein Puzzle zusammgebaut und setzt sich aus sehr ansprechenden Bildern zusammen.



Peek-a-Boo

Jumbo | ab 3 Jahren

Wer errät, welches Tier sich unter den farbigen Karten befindet? Kinder lernen bei diesem Spiel, wie die Tiere heißen, und zudem ist das visuelle Gedächtnis gefordert, da durch die Abdeckplättchen nur mehr Details der Tiere sichtbar sind. Eine Besonderheit des Spiels ist, dass es zu 100 % aus recycelten Materialien besteht, z. B. aus Shampooflaschen oder Zeitungen, die zuvor als Abfall weggeworfen wurden. Im Sinne einer sauberen Umwelt ist zudem die Spielanleitung im Internet nachzulesen.



Chipz. Dein intelligenter Roboter

Kosmos | ab 8 Jahren

„Chipz“ liefert doppeltes Spielvergnügen: Beim Konstruieren des Roboters nach der sehr gut bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitung tauchen die Kinder ein in die Welt der Mechanik und Elektronik. Genaues Schauen, Vergleichen und Raum-Lage-Orientierung werden genauso gefördert wie die feinmotorische Geschicklichkeit, die notwendig ist, um die 50 Einzelteile in die richtige Position zu bringen. Nach der intensiven Bauzeit bewegt sich der Roboter über Kinderhandführung vorwärts und rückwärts.



Interaction

Rudy Games | ab 8 Jahren

Vor Spielbeginn ist die dazugehörige App auf dem Smartphone oder Tablet zu installieren. „Interaction“ ist ein abwechslungsreiches und spannendes Spiel. Es sind Aufgaben aus unterschiedlichen Spielkategorien zu meistern, etwa Wissensfragen, Geschicklichkeitsübungen oder kreative Aufgaben. In der App wird auch das Alter angegeben, wodurch die Aufgaben an das Alter der Spielenden angepasst werden und somit für Groß und Klein ein gemeinsames Spielvergnügen ermöglicht wird.



Bus Simulator 18

astragon, 13.06.2018
ab 10 Jahren | Simulation | Single- und Onlinemultiplayer
Plattformen: Windows (PC), PS4, Xbox360

Mit „Bus Simulator 18“ erhalten Spielende die Möglichkeit, selbst Busse durch eine Stadt zu lenken. Mit allem, was dazugehört: Ticketverkauf, wechselnde Wetterbedingungen oder störende Fahrgäste. Auch wirtschaftliche Aspekte sind bei der Routenplanung zu berücksichtigen. Damit bietet das Spiel Förderpotenziale in vielen Bereichen: Planungs- und Orientierungsvermögen, Lesekompetenz sowie Aufmerksamkeit und Hand-Auge-Koordination.



SongBird Symphony

PQube/Joystick Studios,
25.07.2019
7-12 Jahre | 1 Spieler/-in
Jump & Run
Plattformen: Mac OSX (Apple), Nintendo Switch, PS4, Windows (PC)

Das Vogelkücken Birb macht sich auf die musikalische Suche nach seiner Identität. Die Geschichte greift das „Hässliche Entlein“-Thema auf und beschäftigt sich kindgerecht mit Themen wie sozialer Ausgrenzung und Mobbing. Die sympathischen Figuren und schönen Erlebnisse im Spiel erzeugen eine positive Wahrnehmung des Andersseins und ermutigen zu solidarischem Zusammenhalt. Ganz nebenbei wird auch die Freude an Musik sowie ein Gespür für Rhythmus vermittelt.

**INFORMATION**

JUGEND:INFO NÖ
 Kremsergasse 2, 3100 St. Pölten
 T: 02742 24565
 E: info@jugendinfo-noe.at
 www.jugendinfo-noe.at

Weitere Lernhilfen findest du unter
www.learningapps.org

LERNEN GOES DIGITAL

Digitale Lerntools und Organisations-Apps haben die Schulen bereits erobert.

VON SIMONE REDLINGSHOFER

Gerade beim Lernen heißt es oft, dass das Handy nur eine Ablenkung ist. Doch wieso eigentlich, wenn man das eigene Smartphone auch optimal in den Lernalltag einbauen kann? Hier findest du die Apps, die dir den Schulalltag erleichtern können.

ALLES IM BLICK. Egal, welche Hilfsmittel du einsetzt oder wie gut du lernen kannst, alles auf den letzten Drücker zu lernen, klappt einfach nicht. Deshalb solltest du dir deinen Lernstoff erst einmal in kleine Portionen aufteilen und dir überlegen, was du wann lernen willst. Damit du bei deinem Lernplan den Überblick nicht verlierst, nutze doch einfach die Kalenderapp auf deinem Handy. Falls du nicht nur deinen Lernstoff, sondern gleich deinen ganzen Schulalltag mit Stundenplan und allem Drum und Dran übersichtlich in einer

App zusammengefasst haben möchtest, sind die Apps Stundenplan Deluxe oder Scoolio genau die Richtigen für dich!

VIelfältige Apps. Wie merkst du dir den Stoff am leichtesten? Falls du zu denjenigen zählst, die alles noch einmal aufschreiben, dann hilft dir die App card2brain weiter. Hier kannst du digitale Karteikärtchen erstellen und dich anschließend abprüfen. Oder brauchst du es optisch ansprechender? Mit MindMeister kannst du Mindmaps zu jedem Thema gestalten und sogar gemeinsam mit deinen Freunden daran arbeiten.

LERNEN LEICHT GEMACHT. Lernst du am besten, wenn du dir den Lernstoff selbst erklärst? Versuch doch einmal, dich bei deinen Erklärungen mit dem Diktiergerät auf deinem Handy aufzunehmen.

Die Aufnahme kannst du dir unterwegs oder am Morgen im Bad anhören und so nebenbei den Lernstoff noch einmal wiederholen. Aber alles Lernen und Zuhören hilft kaum, wenn du keine Ahnung hast, worum es eigentlich geht. Zum Glück gibt es mittlerweile auf Youtube Tutorials zu allen Themen und du kannst dir von Lehrerschmidt Mathe erklären lassen oder mit TED-Ed herausfinden, ob es jemals möglich sein wird, zu teleportieren.

NÜTZE DIE GRUPPE! Manchmal kommt man aber mit dem Lernstoff trotz aller Hilfsmittel alleine nicht weiter. Auch hier kann dein Smartphone etwas liefern, mit dem du das Lernen bestimmt schaffst: deine Kontakte! Du hast die Nummern deiner Mitschüler/-innen oder von Leuten, die sich mit dem Thema schon auskennen, also gründe doch eine Lerngruppe. Mit Hilfe von WhatsApp, Telegram oder Messenger könnt ihr euch Lerntermine ausmachen oder Fragen zum Stoff stellen. Falls ihr euch als Gruppe besser organisieren, ganze Dokumente verschicken und diese gemeinsam bearbeiten wollt, dann ist Slack eine App, die dafür die perfekte Voraussetzung bietet. In unserer Broschüre „Pimp your Brain“ findest du Infos, Tipps und Tricks fürs Lernen! 



53.617

Im Messzeitraum 2018/2019 wurden erstmals mehr als 53.000 Kinder in Niederösterreichs Kindergärten gezählt. Das bedeutet den höchsten Wert seit Beginn der Zählung 1974/1975.



Mundart aus Niederösterreich

„Guadn-Moang-Schuasda“ = „Guten-Morgen-Schuster“; mit dieser Bezeichnung ist jemand gemeint, der anstehende Arbeiten immer auf den nächsten Tag, auf später, verschiebt.



Jahre

Die durchschnittliche Lebenserwartung von Niederösterreichern bei der Geburt liegt im Jahr 2018 bei 79,1 Jahren. Niederösterreicherrinnen schaffen es im Durchschnitt auf 83,7 Jahre.



QUELL DES LEBENS

22. März: Welttag des Wassers

Wasser ist das wichtigste Gut unserer Erde. Ob als Transportmittel für Blutkörperchen oder als Baustoff unserer Zellen – der menschliche Körper besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser und es trägt zur reibungslosen Funktion unseres Organismus bei. Aber nicht nur für uns Menschen ist Wasser überlebenswichtig: Pflanzen brauchen es zum Wachsen, Tiere zum Trinken. Wasserknappheit, Wasserversorgung in Städten und

naturbasierte Lösungen zur Wasserbewirtschaftung sind aktuelle Themen unserer Zeit.

Um jährlich auf die Wichtigkeit des Wassers aufmerksam zu machen, begehen wir seit 1993 am 22. März den „Welttag des Wassers“. Schon mit kleinen Veränderungen können Sie ein Stück zur Schonung dieses wertvollen Guts beitragen. So verringert beispielsweise duschen anstatt baden die benötigte Wassermenge erheblich und hilft zudem, Energie zu sparen.

Alles hat seine Zeit:
Winter und Sommer,
Herbst und Frühling.
Jugend und Alter,
Wirken und Ruhe.

Zum Nachdenken;
von Johann Gottfried Herder

”
Die
Zukunft
kann man
am besten
voraussagen,
wenn man
sie selbst
gestaltet.

“

Alan Kay

Am 8. März feiern wir die Frauen!

Der Internationale Frauentag hat eine sehr lange Tradition. Er entstand in der Zeit um den Ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung und das Wahlrecht für Frauen. Nach der Einführung kam einiges ins Rollen: 1918 - Wahlrecht für Frauen, 1919 - erste Frauen im Parlament. Mehr als ein Jahrhundert später ist der Frauenanteil in politischen Funktionen im Verhältnis zur Bevölkerungszahl aber immer noch gering. Niederösterreich hat beispielsweise einen Bürgermeisterinnen-Anteil von 12 Prozent, ist diesbezüglich jedoch Vorreiter! In puncto Chancengleichheit in allen gesellschaftlichen Bereichen ist jedenfalls noch immer Luft nach oben. Die Bundesverfassung hält fest, dass Bund, Länder und Gemeinden sich zur tatsächlichen Gleichstellung von Mann und Frau bekennen. Mit diesem Gesetz wurde die Grundlage geschaffen, spezielle Förderprogramme für Frauen durchzuführen, von denen es auch in Niederösterreich einige gibt. Lesen Sie dazu mehr auf den Seiten 21-22.

UNSER HAUSHALTSTIPP

Lang anhaltende Blumenfreuden

Wer freut sich nicht, wenn er Rosen, Gerbera oder Sonnenblumen geschenkt bekommt? Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie das Verwelken von Schnittblumen hinauszögern können: Reinigen Sie dafür eine Vase gründlich. Schneiden Sie Blumen mit hartem Stiel schräg und solche mit weichem Stiel gerade an. Wählen Sie einen geeigneten Standort - die Blumen bevorzugen helle, kühlere Orte ohne direktes Sonnenlicht, nicht zu nah an Heizkörpern oder Fenstern. Füllen Sie nun lauwarmes, kalkarmes Wasser ein und wechseln Sie es alle zwei Tage. Extratipp: Ein Spritzer Alkohol oder Kupfermünzen, also 1- bis 5-Cent-Stücke, können die Lebenszeit zusätzlich positiv beeinflussen und wirken antibakteriell.



851.644

Frauen in Niederösterreich:
Zurzeit ist der Frauenanteil in Niederösterreich größer als der Männeranteil. So sind es 851.644 Frauen und 825.898 Männer, die hier leben.

Komm zum KiJuBu! Mehr als 40 Autorinnen und Autorinnen, Illustratorinnen und Illustratoren, Musikerinnen und Musiker und andere Kulturschaffende sind für Kinder und Jugendliche beim 17. Internationalen Kinder- und Jugendbuchfestival im Einsatz, um Literatur zu vermitteln. Die KiJuBu findet heuer von 24. bis 30. März an mehreren Orten in St. Pölten statt. Mehr als 100 Veranstaltungen werden im Museum Niederösterreich, in der Landesbibliothek Niederösterreich, im ORF Niederösterreich, im Festspielhaus, in der Bühne im Hof, im Landestheater Niederösterreich und in der ehemaligen Synagoge angeboten. Anmeldung und Programm: www.kijubu.at



Nach dem Besuch der Gfiederwarte lohnt sich ein Abstecher zum nahen Abenteuer Flatzer Wand mit den Durchgangshöhlen im Fürststeig.

AUF DEM WEG ZUR GFIEDERWARTE

*Ein Rundum-Ausblick, der
„Vierbrüderbaum“, „Sesselbäume“ und vieles
mehr gilt es zu entdecken.*

VON ANDREAS DIRNBERGER

Ternitz – einen Ausflug nach Ternitz? In die Stahlstadt im südlichen Niederösterreich? Gibt es vielleicht ein Schöller & Bleckmann-Museum? Oder eine Eisenhammer-Rundwanderung?

Es ist fast verständlich, dass man bei Ternitz die Nase rümpfen und die 14.000 Einwohner zählende Stadt auf die Eisen- und Stahlwerke reduzieren könnte. Ternitz ist allerdings anders, ganz anders, denn das mehr als 65 km² große Stadtgebiet, bestehend aus 13 Ortschaften bzw. sogar 28 benannten Siedlungen, Rotten, Weilern, Dörfern und Stadtteilen, besitzt einen äußerst umfangreichen Wald- und Grünanteil mit entsprechend ausgeprägter land- und forstwirtschaftlicher Nutzung. Es gibt den Naturpark Sierningtal-Flatzer Wand und mit dem Gfieder einen Hausberg, der ebeneinmässig wie eine Kegel zwischen Ternitz, Pottschach und St. Johann 609 Meter in den Himmel ragt. Eine Aussichtswarte gibt es dort schon seit 1887, nach 1952 und 1988 ist es gegenwärtig die vierte. Sie wurde 2004 errichtet und erst kürzlich „runderneuert“.

SCHNEEBERGBLICK. Aufstiegsmöglichkeiten gibt es aus allen Himmelsrichtungen und mit den ÖBB-Bahnhöfen in Ternitz und Pottschach auch eine gute öffentliche Anbindung. Unsere Wanderung beginnt in St. Johann am Ende der St. Johanner Hauptstraße. Die dortige Forststraße führt gemütlich und sukzessive aufwärts, auf

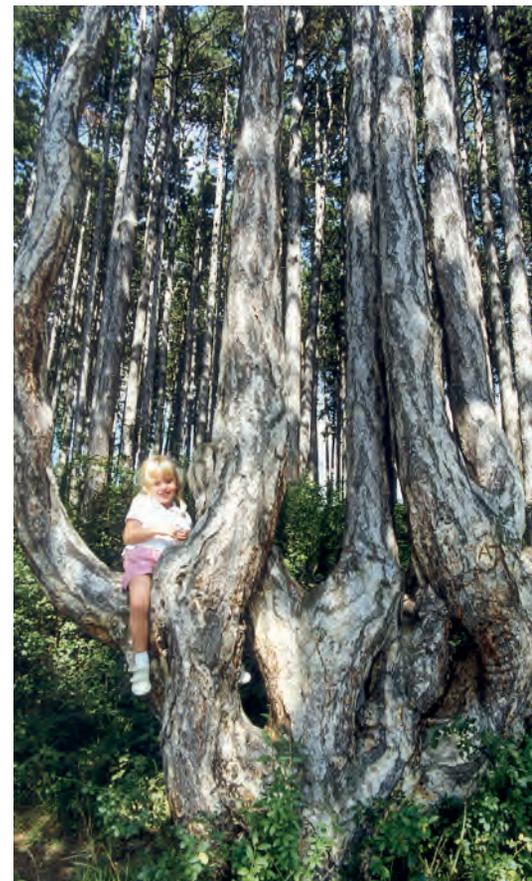
dem letzten Stück gibt es auch einen parallel verlaufenden Kraxelpfad. Die Aussicht oben könnte markanter nicht sein: in östlicher Richtung jene der Stahlstadt namensgebenden Industrieanlagen, in südlicher Richtung der Sonnwendstein, in westlicher Richtung der zum Greifen nahe Schneeberg mit dem vorgelagerten Hohen Hengst bzw. nordwestlich die Wände des hoch über dem Sierningtal hinaufragenden Gösings. An schönen Tagen soll die Fernsicht sogar bis zum Neusiedler See reichen.

NATURDENKMAL VIERBRÜDERBAUM. Solchermaßen satt gesehen, empfiehlt sich beim Rückweg ein gemütlicher Umweg zum „Vierbrüderbaum“, einer mächtigen, dereinst vierstämmigen Kiefer, deren Existenz seit 980 beschrieben wird und die seit 1930 ein Naturdenkmal ist. Durch Blitzschlag und Feuer wurden zwei der vier Stämme in den 1970er-Jahren zerstört, der Stamm des Baumes ist aber immer noch dermaßen breit, dass ihn eine vierköpfige Familie gemeinsam nicht umarmen kann.

INFORMATION

Gfiederwarte, Seehöhe 609 Meter
Öffentlich zugänglich, Termhöhe 14 Meter
Erreichbar von St. Johann, Ternitz (Bahnhof) und Pottschach; Aufstieg ca. 1 Stunde bei gemütlichem Tempo; zahlreiche Gastronomie in der näheren Umgebung

Ebendort ist in südlicher Richtung auch das nahe Schloss Vöstenhof ein herrlicher Blickfang und beliebtes Fotomotiv, ehe man über eine Forststraße zum Ausgangspunkt zurückkehrt. Wer noch ein kleines Anschlussprogramm erleben möchte, hat in Ternitz zahlreiche Möglichkeiten. Neben dem Naturpark Sierningtal (im Sommerhalbjahr mit Streichelzoo) und der Flatzer Wand mit Höhlen, Klettersteigen und Spielplatz empfehlen sich für ein kurzzeitiges Erlebnis die „Sesselbäume“. Sie sind in wenigen Minuten vom Parkplatz beim Friedhof in St. Johann erreicht. Und für Kulturliebhaber ist die historische, unter Denkmalschutz stehende Pfarrkirche in St. Lorenzen zweifellos einen Abstecher wert! **i**



Die Sesselbäume sollten unbedingt bestaunt werden und sind zugleich eine gemütliche Sitzgelegenheit.



Die Pflanz-Werkstatt ist eines der Mitteilungsprojekte und macht allen großen Spaß.

WIR GESTALTEN DIE ZUKUNFT

Auch 2020 entstehen mit Unterstützung des Landes Niederösterreich neue Schulhöfe und Spielplätze.

VON MARTINA STROBL

Miteinander planen und gestalten, das ist das Motto der Förderinitiative „Schulhöfe und Spielplätze in Bewegung“, durch die in den vergangenen vier Jahren 72 neue Schulhöfe und 27 Spielplätze realisiert wurden. Die Freiräume an Schulstandorten sowie öffentlich zugängliche Spielplätze gemeinsam zu planen und naturnah zu gestalten, das ist der Leitgedanke dieser Initiative. Diese Bereitschaft zum generationenübergreifenden Mitgestalten, von der Idee bis zur Umsetzung, wird in Niederösterreich weiterhin forciert, und auch eine finanzielle Unterstützung für Gemeinden und Schulgemeinden, die diese Freiräume neu gestalten möchten, ist gesichert.

Bedürfnisgerecht gestaltete Schulhöfe, Schulgärten und Spielplätze sind wertvolle Orte der Kommunikation. Sie sollen Treffpunkte für Jung und Alt sein und zu Bewegung und Spiel animieren. Kinder vertiefen sich im Spiel, gehen darin voll auf und wachsen daran. Spielerisch lernen sie, mit den Aufgaben und – noch viel wichtiger – miteinander umzugehen. Ein naturnah gestalteter Schulfreiraum bietet im Idealfall auch vielfältige Lebensräume für Pflanzen und Tiere. Die Schülerinnen und Schüler können im Unterricht und in ihrer Freizeit beobachten, wie Gärten aussehen, in denen Menschen, Pflanzen und Tiere gemeinsam Platz haben, und wie sich der Garten im Laufe der Jahreszeiten verändert.

PARTIZIPATION. Die Kernkriterien der Förderinitiative sind die Mitbeteiligung der zukünftigen Nutzerinnen und Nutzer an der Planung und an der Umsetzung sowie naturnahe Gestaltung. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind eingeladen, mitzureden, mitzuplanen und anzupacken. Bevor ein neuer Schulfreiraum oder Spielplatz entsteht, werden die Wünsche und Anforderungen aller am Projekt Beteiligten gesammelt und besprochen, und auch bei der Umsetzung können alle tatkräftig mithelfen. Auf selbst gepflanzte Bäume und Sträucher geben die Kinder und Jugendlichen besser acht, und die Freude ist umso größer, wenn der heiß ersehnte Spiel- und Lernraum tatsächlich fertig ist.

KONTAKT

NÖ Familienland GmbH
Projektteam Schulhöfe und Spielplätze,
Martina Strobl
T: 02742 9005-13487,
E: noe-familienland@noel.gv.at
www.noefamilienland.at

Schulhöfe und Spielplätze in Bewegung

Einreichung
bis 13. März 2020



PROZESSBEGLEITUNG. Das Projektteam „Schulhöfe und Spielplätze“ der NÖ Familienland GmbH unterstützt Gemeinden und Schulen während des gesamten Entstehungs- und Umsetzungsprozesses. Die Projektschritte gliedern sich folgendermaßen: Infoseminar und Vorbesprechung für am Projekt beteiligte Erwachsene, „Spielforscher-Werkstatt“ und „Pflanz-Werkstatt“ für Kinder und Jugendliche, Gestaltungsskizze für die Umsetzung, „Bau- und Spieltag“ für alle Generationen, sicherheitstechnische Endabnahme des Projektes.

FÖRDERUNG. Zehn Projekte werden in Kooperation mit dem Land Niederösterreich, der NÖ Familienland GmbH und „Natur im Garten“ durchgeführt. Die Förderung pro Projekt umfasst eine finanzielle Unterstützung (bis zu 50 Prozent der Gesamtkosten, max. € 20.000,- für einen Schulfreiraum und max. € 10.000,- für einen Spielplatz) sowie die gesamte Prozessbegleitung durch die NÖ Familienland GmbH.

Die Förderinitiative gilt für niederösterreichische Gemeinden und Schulgemeinden. Die Bereitschaft zur Mitbeteiligung einer ortsansässigen Schule sowie einer Projektgruppe (Gemeinde, Schule, Eltern, Seniorinnen und Senioren etc.) muss gegeben sein. ⓘ



Stelzenhäuser zählen bei Kindern zu den beliebtesten Spielelementen.

- ✓ Antragsformular, Musterblätter und alle erforderlichen Beilagen stehen ab sofort unter www.noefamilienland.at zur Verfügung.
- ✓ Der Schwerpunkt liegt auf der Neugestaltung bzw. Teilsanierung eines Schulfreiraumes bzw. Spielplatzes.
- ✓ Antragsberechtigt sind Gemeinden, Schulgemeinden und Gesellschaften im Alleineigentum niederösterreichischer Gemeinden.
- ✓ Die Auszahlung der finanziellen Mittel erfolgt nach Fertigstellung des Projektes.
- ✓ Bereits konzipierte bzw. begonnene oder fertige Projekte können nicht berücksichtigt werden.
- ✓ Alle eingelangten Anträge werden von einer Fachjury geprüft, bewertet und gereiht.
- ✓ Der Start mit den 10 Projektgemeinden ist für Mitte April geplant.

www.noefamilienland.at

EIN DORF AUF DEM MOND

Wie könnte das aussehen? Seit 1972 war niemand mehr auf dem Mond. Das soll sich jetzt ändern. Aber – wie wohnt es sich auf dem Mond?

VON SANDRA HÄUPLIK-MEUSBURGER

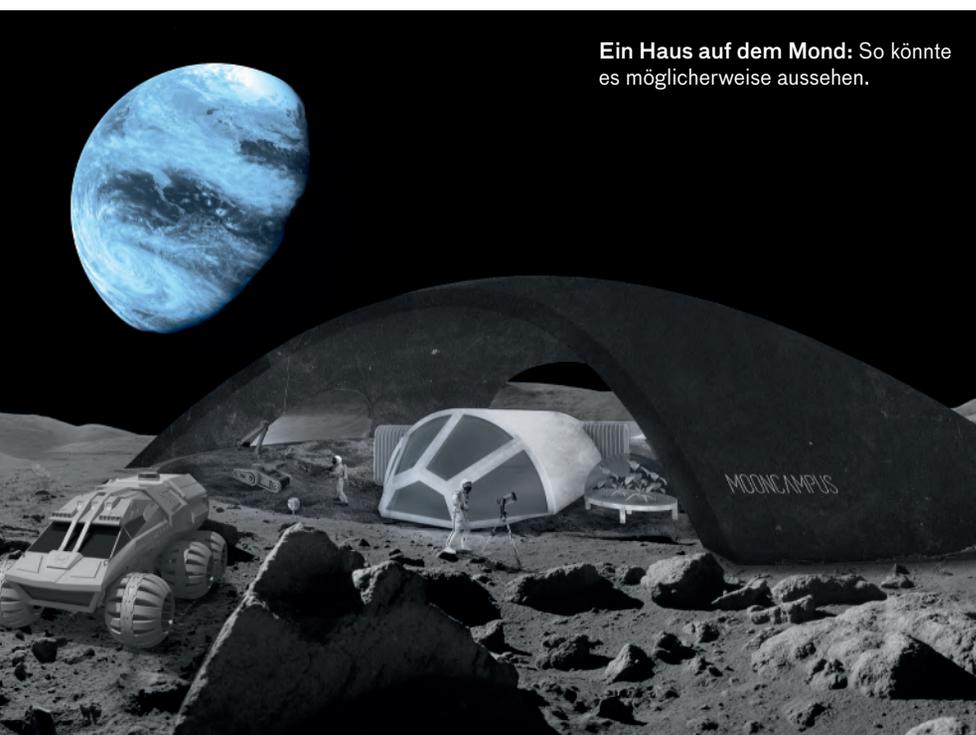
Unser Mond, der Trabant unserer Erde, ist nur eine 3-Tages-Reise entfernt. Vor 50 Jahren, am 16. Juli 1969, starteten die drei Astronauten Neil Armstrong, Edwin Aldrin und Michael Collins ihre Reise zum Mond und landeten drei Tage später mit ihrer Mondlandefähre „Eagle“. Insgesamt spazierten bisher acht Astronauten auf dem Mond und sammelten ca. 25 Kilo Mondgestein. Obwohl die Missionen wissenschaftlich ein großer Erfolg waren, verließ kurz vor Weihnachten 1972 vorläufig der letzte Mann den Mond. Heute wird wieder daran gearbeitet, innerhalb der nächsten 10 Jahre erneut Astronauten, und diesmal auch Astronautinnen, auf den Mond zu schicken.

EIN HAUS AUF DEM MOND? Derzeit arbeiten viele Weltraumorganisationen und zum ersten Mal auch private Unternehmen an neuen Missionen zum Mond. Bis dahin muss noch fleißig an den Mondbehausungen getüftelt werden. Denn die Welt außerhalb unserer Erde ist für uns Men-

DR. SANDRA HÄUPLIK-MEUSBURGER ist Lehrgangsführerin des Lehrgangs Weltraum im Rahmen der Science Academy Niederösterreich und lehrt und forscht an der Technischen Universität Wien zu Wohnraumlösungen für extreme Bedingungen.

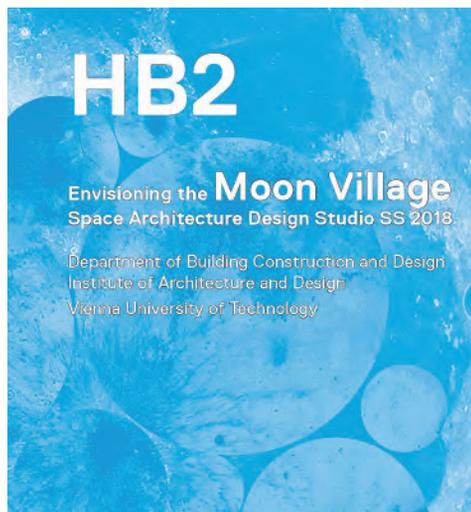
schen sehr feindselig. Im Gegensatz zur Erde hat der Mond keine Atmosphäre und keinen schützenden Strahlungsgürtel (der sogenannte Van-Allen-Gürtel umgibt die Erde). Auf dem Mond gibt es keine Luft zum Atmen und keinen natürlichen Schutz vor der schädlichen Strahlung der Sonne sowie vor Meteoriten aus dem All. Es gibt viel höhere Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht als auf der Erde. Tagsüber kann ein Körper mit mehr als 120 °C erwärmt werden, während die Temperatur nachts oder im Schatten auf bis zu -230 °C sinken kann. Ein Tag auf dem Mond besteht übrigens aus 14 Erdtagen Tageszeit und 14 Erdtagen Nachtzeit.

WIE BAUE ICH EIN HAUS? Damit ein Mensch bei einem längeren Aufenthalt vor diesen gefährlichen Umgebungsbedingungen geschützt ist, braucht ein mondaugliches Haus eine Schutzschicht. Dafür gibt es unterschiedliche Strategien. So sehen manche Ingenieure das Haus eingegraben im Mondboden (Regolith) oder es wird eine künstliche Schutzschicht darüber gezogen. Diese kann mithilfe neuer Techniken wie dem 3D-Druck-Verfahren gebaut werden. Lokale Materialien zu verwenden, etwa den Mondboden, ist ein schlauerer Ansatz, um zu verhindern, dass viele Materialien von der Erde auf den Mond transportiert werden müssen, was sehr teuer wäre. An der Technischen Universität Wien werden solche Konzepte für zukünftige Mondhäuser entwickelt. Unter einer 3D-gedruckten Kuppel an der Oberfläche, die vor Mikrometeoriten, Strahlung und anderen Widrigkeiten schützt, planen die Architekten vier Stockwerke tief in die Mondlandschaft hinein. Hier gibt es Trainingssäle, Laboratorien, medizinische Räume sowie Wohn- und Freizeiteinheiten. Im Trainingszentrum „Moon Campus“ werden Astronauten und Wissenschaftler für die Arbeit auf dem Mond oder weiter im Weltraum ausgebildet werden und Erfahrungen bei Forschungen unter erdfernen Bedingungen sammeln. 🌕



Ein Haus auf dem Mond: So könnte es möglicherweise aussehen.

2016 präsentierte ESA-Generaldirektor Jan Wörner mit seiner Idee des „Monddorfes“ einen neuen Ansatz für zukünftige internationale Kooperationen. Im Sinne dieser Idee entstanden an der Technischen Universität Wien von März bis Juni dreizehn Projekte für zukünftige Mondbehauungen und Forschungsstationen. Alle Entwürfe sind in einem Buch zusammengefasst, das online verfügbar ist unter https://issuu.com/hochbau2/docs/hb2_moonvillage.



Wie das Leben auf dem Mond aussehen könnte, zeigen die Entwürfe der Projektgruppen. Sie alle sind in diesem Buch zusammengefasst.

GABRIELA PETERSCHOFSKY-ORANGE

INVESTIEREN WIR IN UNSERE ZUKUNFT!

Alles, was wir für Kinder und Jugendliche oder gemeinsam mit ihnen tun, können wir als Investition in die Zukunft betrachten. Es sind nachhaltige Investitionen in unser aller Zukunft, ein wertvoller Beitrag für die Gesellschaft. Für mich persönlich ist es darüber hinaus eine besonders sinnstiftende Aufgabe. Es ist jedem von uns möglich, sich für junge Menschen zu engagieren – als Eltern, als Großeltern, als Onkel oder Tante, in der professionellen Kinderbetreuung, in Pfadfindergruppen oder einem anderen pädagogischen Umfeld. Hier kommt wieder das „Dorf“ ins Spiel, von dem ich in der letzten Ausgabe erzählt habe – ein soziales Netzwerk, das die Kinder stärkt und auch beschützt.

SPIELERISCH LERNEN. Anlässlich des Jubiläums „30 Jahre UN-Kinderrechtskonvention“ haben wir begonnen, unseren Fokus insbesondere auf Investitionen in die Zukunft zu richten. Prävention als Chance für soziales Lernen. Neben der Wanderausstellung „Kinder haben Rechte“, die wir in niederösterreichischen Volksschulen präsentieren, wurde gemeinsam mit der Abteilung Kindergärten, der BAfEP Amstetten und der Theatergruppe „Traumfänger“ ein Handpuppenspiel für Kinder ab vier Jahren erarbeitet. Das Theaterstück veranschaulicht Kindern, wie sie wertschätzend miteinander umgehen können, die Rechte des anderen erkennen und achten und insbesondere auch, wie alltägliche Konflikte erfolgreich gelöst werden können. Sie sind neugierig

geworden? Hier ein kleiner Einblick ins Stück: Der Hase Löffel hat Geburtstag und beabsichtigt, diesen besonderen Tag mit seinen Freunden zu begehen. Er verteilt in Vorfreude Einladungen zu seiner Party an die Bewohner des Waldes. So erhalten die Kinderrechteule und das Eichkätzchen schriftlich Nachricht über das Fest. Auch im Postkasten von Igel Rocko wird eine Einladung hinterlegt. Durch eine Verkettung von Irrtümern und Missverständnissen bemerkt dieser die Einladung nicht und zerstört in seiner Kränkung das Geburtstagsfest des Hasen durch ungebührliches Verhalten. Es wird Sie nicht überraschen, dass das Theaterstück gut ausgeht und die Tiere am Ende gemeinsam feiern. Die vier Freunde aus dem Wald haben dabei nicht nur einen Konflikt gelöst, sie haben gelernt, dass jeder Einzelne wichtig ist, dass sie gemeinsam stark sind und dass Feiern in der Gemeinschaft viel schöner ist. Begleitet wird das Theaterstück von verschiedenen pädagogischen Materialien, die eine Fortsetzung der Bearbeitung der Themenkreise mit den Kindern ermöglichen. Ab sofort wird das Handpuppenspiel in Niederösterreichs Kindergärten angeboten.

KIJA – NÖ KINDER & JUGEND ANWALTSCHAFT

Gabriela Peterschofsky-Orange
NÖ Kinder- und Jugendanwältin
Leiterin 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



LAILA 2007

Freizeit / Museen entdecken



„ENTE“ VON LAILA BACHTIAR.

Das Bild besticht durch seine fröhliche Farbigkeit und kräftige Kontur. Mit festem Strich hält die Künstlerin eine keck aus dem Bild blickende Ente fest. Besonders beeindruckend ist die Intensität der Zeichnung – ein typisches Merkmal der Werke von Laila Bachtiar.

Gerade das ist es, was die Besonderheit der Werke der Künstler aus Gugging ausmacht: In jedem Werk spiegelt sich die einzigartige Gestaltungsweise des jeweiligen Künstlers wider.

10x10

ENTDECKE UNSERE MUSEEN!

Diese niederösterreichische Initiative ermöglicht allen NÖ Familienpassinhabern und -inhaberinnen ein spezielles Angebot für den Museumsbesuch. In dieser Ausgabe gewähren uns das museum gugging und das Arnulf Rainer Museum einen Blick ins Innere.

ART BRUT.

Das museum gugging bietet die außergewöhnliche Kombination aus musealem Ort und vitaler Wirkungsstätte der Künstler aus Gugging. Das Museum widmet sich dem beeindruckenden Werk dieser Künstlergruppe. Mit zahlreichen Sonderausstellungen ermöglicht es spannende Einblicke in die internationale Art Brut und eröffnet den Dialog mit anderen Kunstströmungen.



WER IST BIRDMAN?

Der Künstler birdman alias Hans Langer verwandelte ein altes Bauernhaus in Bad Tölz in ein Gesamtkunstwerk. Im Jahr 2014 schickte birdman Teile der Fassade seines „Vogelhauses“ auf Reisen: Gelandet sind diese schrägen Vögel auf der villa gugging, wo sie seitdem eine weitere Attraktion des Gugginger Geländes sind.



JOHANN GARBER.

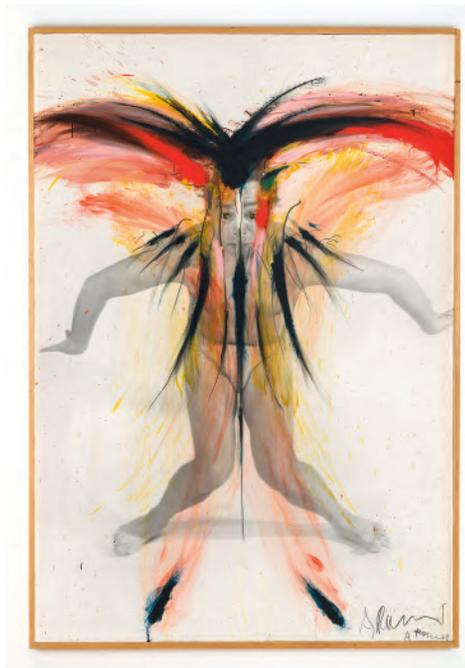
Die schöpferische Vielfalt der einzelnen Künstler aus Gugging fasziniert. Im Rahmen der „Installation Garber Zimmer 2013“ haben die Besucher die einmalige Gelegenheit, die einzigartigen Künstlerräume von Johann Garber zu besichtigen.

Faszinierend.

Auch in den ehemaligen Umkleidekabinen werden Bilder gezeigt.



Im Arnulf Rainer Museum kann sprichwörtlich in Kunst gebadet werden. In dem ehemaligen Kurbad haben bereits der Komponist Ludwig van Beethoven und Kaiser Franz im Wasser gebadet. Seit zehn Jahren schmücken nun die Werke Arnulf Rainers die Räumlichkeiten der ehemaligen Badeanstalt.

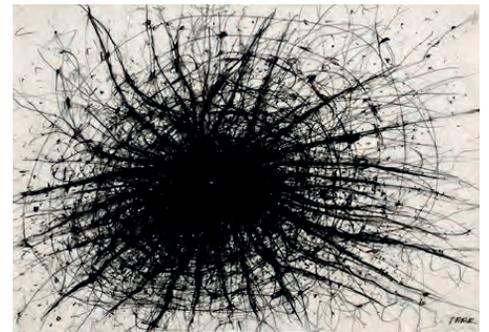


„ALS HUHN“ – 1971/73.

Rainer übermalte gerne Fotografien seines eigenen Körpers und Gesichts in extremen Verrenkungen und Grimassen. Diese Serien werden „Body Poses“ oder „Face Farces“ genannt. Mit Kindern werden solche Werke im Museum nachgestellt, was für alle ein Riesenspaß ist. Automatisch fangen die Kinder vor der Fotoübermalung mit dem Titel „Als Huhn“ an zu gackern.

SERIE KOSMOS – 1993.

Das Thema Schöpfung und Kosmos bewegte Rainer in den 1990er-Jahren stark und er warf gerne einen Blick ins Weltall. Eine wunderbare Kosmos-Serie auf runden Paneelplatten ist momentan im Museum ausgestellt. In eines der Bilder hat Rainer zwei Federn appliziert, in ein anderes einen Stern. Vor Kurzem bei einer Nachtführung mit Kindern im Schein der Taschenlampen waren sich alle einig: Der Stern ist ein Keksausstecher! Der Blick von Kindern auf das Werk Rainers ist immer sehr erfrischend und spontan, so wie auch Rainer malt.



ZENTRALGESTALTUNG – 1951/52.

Auf der Suche nach einer neuen Kunstform begann Arnulf Rainer 1951, mit geschlossenen Augen zu zeichnen. Dabei entstanden die sogenannten Zentralgestaltungen und Blindzeichnungen – strichförmige, kreuzartige oder netzartige Gebilde, die auf die Mitte des Blattes konzentriert sind. In dieser Zeit hat Rainer seine Arbeiten auch oft „falsch signiert“, beispielsweise mit Buchstaben-Kritzeleien wie „TRRR“. Möglicherweise soll dies an das Knurren eines Hundes erinnern, denn Rainer war damals mit anderen jungen, frechen Künstlern in einer Gruppe, die sich „Hundsgruppe“ nannte. Aus diesem Zeichnen aus dem Gefühl und Impuls heraus entwickelte der Künstler dann seine Übermalungen, mit denen er weltberühmt geworden ist.



Familiärer Kurzurlaub

Das Hotel und Feriendorf VILA VITA Pannonia bietet auf 200 Hektar einzigartigen Urlaubsgenuss. Nur 80 Kilometer von Wien entfernt liegt das Naturparadies mitten im UNESCO Welterbe-Gebiet Fertö – Neusiedler See.

Die Anlage ist ein besonderes Hideaway der Ruhe und Erholung. 27 Hotelzimmer, 8 Suiten, 5 Appartements und 127 Bungalows vereinen sich zu einem weitläufigen Dorf mit typisch burgenländischem Charakter.

Geprägt ist der Seewinkel von seiner Steppenlandschaft, zahlreichen Salzlacken und der unvergleichliche Tier- und Pflanzenwelt. Radtouren in den Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel geben die Möglichkeit, Natur hautnah zu spüren.

Einführungspreis für neue Residenzen am See zur wochenweisen Vermietung (Ermäßigung hier nicht möglich).

Details unter 02175/2180-0
www.vilavitapannonia.at

Gmoa Oim Gschnas

DER blau-gelbe Actionberg, die Gemeindealpe Mitterbach, lädt kleine und große Wintersportfans am 22. Februar wieder zum legendären Faschingsbash & Gmoa Oim Gschnas. Tipp: Alle verkleideten Gäste erhalten ermäßigte Liftkarten.



© NÖVOG/Leiminger

Gemeindealpe Mitterbach
 NÖVOG-Infocenter 02742/360 990-1000
www.gemeindealpe.at

Leopold-Figl-Museum

Das Leopold-Figl-Museum zeigt das Leben des ehem. Bundeskanzlers in Wechselwirkung mit seinem Umfeld. Besuchsmöglichkeit: Nur gegen tel. Voranmeldung bei der Museumsbetreuerin, Fr. Kornhofer (02275/4272) od. im Gemeindeamt Michelhausen (02275/5241). (1.Nov. bis Ende Feb. geschl.).



Eintrittspreise
 Erwachsene: € 3,00 | Senioren: € 2,50 | Kinder: € 1,00
 (Freier Eintritt mit Familienpass)



© Gruppe Gut (2)



© Tom Son

Schallaburg: „DONAU – Menschen, Schätze & Kulturen“

Von der Mündung der Donau ins Schwarze Meer bis zur Schallaburg: Die Ausstellung „DONAU – Menschen, Schätze & Kulturen“ lädt von 28. März bis 8. November zu einer inspirierenden Reise flussaufwärts.

In abwechslungsreichen Etappen werden Einblicke in die Geschichte des Donauraums und Ausblicke auf seine vielfältigen Landschaften geboten. Menschen erzählen vom Leben am großen Strom, ungewöhnliche Exponate zeichnen Bilder seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Familienprogramm

Welche Stadt finden die Schwäne Pavol und Paul besonders schön? Was weiß Dino, der zerstreute Donaukammolch, aus der Tier- und Pflanzenwelt zu berichten? Unsere tierischen Donau-Bewohner bringen der ganzen Familie die Geschichten ihres Flusses nahe, verraten das Geheimnis so manchen Schatzes und wissen viele Sagen zu erzählen. Eine Entdeckungsreise für die ganze Familie!

Schallaburg-Card 2020

Mit der Schallaburg-Card erhalten Sie um nur € 15,- vom 28. März bis 8. November 2020 freien Eintritt in die Schallaburg sowie viele weitere, exklusive Vorteile. Das Beste daran: Ihre Kinder (bis 18 Jahre) sind inkludiert und erhalten bei Anmeldung kostenlos eine eigene Schallaburg-Card. Details und Buchung auf www.schallaburg.at

Öffnungszeiten: 28. März – 8. November 2020 | Mo.–Fr. 9–17 Uhr
 Sa., So. u. Feiertage 9–18 Uhr
 Tickets & Führungen online buchbar: www.schallaburg.at

Kontakt & Information:

Schallaburg | 3382 Schallaburg 1
 T (02754) 63 17-0 | E office@schallaburg.at

WILLKOMMENER FAMILIEN-ZUWACHS

Die neuen Familienpass-Vorteilsgeber



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 vorgewie-

sen werden. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der neuen Vorteilsgeber. Den aktuellen Stand aller Vorteilsgeber finden Sie im Internet unter noe.familienpass.at sowie im jährlich erscheinenden Vorteils-katalog.

LEGENDE

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

AMSTETTEN YBBSITZ



Still- und Trageberatung Maria Vikydal

10 % Erm. auf Kurse od. Beratungen. Alles rund ums Baby u. für frischgebackene Eltern in Ybbsitz u. Umgebung: Babymassagekurse, Babypflegekurse, Stoffwindelberatung, Spielgruppe u. Stillgruppe. Hausbesuche auf Anfrage.

3341 Ybbsitz, Haselgraben 53
Tel.: 0650/32 36 599
www.stillen-tragen-tanzen.at

MISTELBACH LAA AN DER THAYA



Frühstückshaus Wunderland Fam. Mader-Kastner

10 % Erm. auf Ihren Aufenthalt, ausgen. Ferienzeiten (Weihnachts-, Semester- u. Osterferien sowie von 1.7.-15.9.). Themenzimmer mit versch. Einrichtungsstilen, SAT-TV, WLAN, WC u. Dusche, reichhaltiges Frühstücksbuffet.

2136 Laa an der Thaya, Staatsbahnstr. 57
Tel.: 0664/23 49 143 | E-Mail: gastinlaa@aon.at
www.wunderland.info

GÄNSERNDORF DEUTSCH WAGRAM



Ein Tauchabenteuer wartet auf dich Die ersten Atemzüge unter Wasser

Schnuppertauchen macht so viel Spaß! Es bietet Kindern Gelegenheit mit Ihrer Tauchausrüstung unter Wasser zu atmen. Mach mit - feiere eine supercoole Geburtstagsparty mit deinen Freunden u. deiner Familie.

Regionalbad Gänserndorf mit Albert Magritzer
Tel.: 0650/34 11 565 | E-Mail: albert@learntodive.at
www.learntodive.at

SCHEIBBS GRESTEN



KFZ & Reifencenter Gresten Freie Werkstätte für alle Marken

Leihwagen u. Basisreinigung nach Reparatur sowie Fahrzeugdurchsicht kostenlos! 20 % Erm. auf Ersatzteile in Originalqualität, 20 % Erm. auf Starterbatterien, 10 % Erm. auf Reifen inkl. kostenloser Einlagerung (1. Saison).

3264 Gresten, Scheibbs Str. 1
Tel.: 0 74 87/22 57 | E-Mail: gresten@kfz-reifencenter.at
www.kfz-reifencenter.at

KREMS REGION SPITZ AN DER DONAU



Gästehaus zur schönen Aussicht Fam. Renner

10 % Erm. auf Ihren Aufenthalt, ausgen. Ferienzeiten (Weihnachts-, Semester- u. Osterferien sowie von 1.7.-15.9.). Groß angelegter Garten mit Fischteich, große Aussichtsterrasse mit Blick auf die umliegenden Weingärten.

3620 Spitz an der Donau, Siedlung Erlahof 47
Tel.: 0664/27 78 266 | E-Mail: info@gaestehaus-aussicht.at
www.privatzugast.at/gaestehaus-aussicht

SCHEIBBS OBERNDORF AN DER MELK



Straußenhof Halmer – Ferienwohnung Straußenblick, Andrea u. Josef Halmer

10 % Erm. auf Ihren Aufenthalt, ausgen. Ferienzeiten (Weihnachts-, Semester- u. Osterferien sowie von 1.7.-15.9.). Erlebnisreiche und unterhaltsame Führung sowie Fütterung der Straußen möglich, Straußeneierprodukte uvm.

3281 Oberndorf an der Melk, Baumbach 1
Tel.: 0 74 83/404 | E-Mail: info@straussenhof-halmer.at
www.straussenhof-halmer.at

SCHEIBBS REINSBERG



Einkehrhof Poggau Franz u. Julia Mayer

10 % Erm. in der Vor- u. Nachsaison (ausgen. Schulferien u. verlängerte Wochenenden). 3 Selbstversorger Ferienwohnungen mit gemütlichen Wohnküchen; Spielecke; Bauernhof Rallye; Naturspielplatz mit Höhle u. Bach uvm.

3264 Reinsberg, Buchberg 18
Tel.: 0 74 87/29 25 | Mobil: 0650/72 79 539
E-Mail: office@einkehrhof.at | www.einkehrhof.at

ST. PÖLTEN LAND PURKERSDORF



Mit den Bundesforsten den Biosphärenpark Wienerwald erleben!

Jedes im Familienpass eingetragene Kind erhält eine kleine Aufmerksamkeit. FORSCHEN, SCHÜTZEN, LEBEN, NÜTZEN: Mit den Naturvermittler/innen der Bundesforste den Kreislauf der Jahreszeiten hautnah erleben.

Österreichische Bundesforste AG, Forstbetrieb Wienerwald
Tel.: 0 22 31/63 34 17 171/Regina Reiter
E-Mail: biosphaerenpark@bundesforste.at
www.bundesforste.at/biosphaerenpark

TULLN KLOSTERNEUBURG



FRISEUR Tnt

50 % Erm. bei allen Kinder -14 J. Es erwartet Sie ein junges, kreatives Team u. eine professionelle Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Termin!

3400 Klosterneuburg, Kollersteig 2
Tel.: 0 22 43/37 5 23 | Mobil: 0676/51 00 656
E-Mail: friseurntnt@gmx.at
www.friseur-tnt.at

TULLN KLOSTERNEUBURG



Optiker Gschweidl

50 % Erm. auf ein Brillenglas beim Kauf einer optischen Brille! Als Meisterbetrieb sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner für gutes Sehen und gutes Hören in Klosterneuburg seit über 80 Jahren. Wir freuen uns auf Sie.

3400 Klosterneuburg, Stadtpl. 27
Tel.: 0 22 43/32 3 25 | E-Mail: office@gschweidl.at
www.gschweidl.at

TULLN LANGENROHR



Autohaus Markus Figl GmbH

Wir ersparen Ihnen das Schleppen, den Schmutz u. den Platz Ihrer Fahrzeugräder mit 1 Saison kostenloser Räder-Einlagerung am Standort Langenrohr-Tulln. Wir reparieren kompetent alle Marken. 24 Std. Abschlepphilfe.

3442 Langenrohr, Tullner Str. 15
Tel.: 0 22 72/61 2 00 | E-Mail: tulln@figl.at
www.figl.at

Amethyst Welt Maissau, 3712 Maissau,
Horner Straße 36, T: +43/2958/84840



Martin Sommer

FAMILIEN-
EINTRITTSKARTE
2 KINDER
KOSTENLOS*
*BEI 2 VOLLZAHLENDEN
ERWACHSENEN



Christoph Kerschbaum

AMETHYST
WELT
MAISSAU

DAS WETTERFESTE
TOP-AUSFLUGSZIEL AN
EINEM DER SPANNEND-
STEN EDELSTEIN-
FUNDORTE DER WELT!

Öffnungszeiten 2020:
Feb./März: Sa. & So.
April-Dez.: tägl. geöffnet

* Größte freigelegte Amethyst-Ader der Welt * faszinierendes Edelsteinhaus
* Schatzgräberfeld - das Highlight für Klein und Groß * spektakuläre Sonderausstellung
Tipp: Am 11. April 2020 ist KIDS-DAY - Der große Tag für alle Kleinen!
* Großes Ostereier-Suchen mit tollen Überraschungen * Riesenhüpfburg
* Alpakas zum Streicheln * Goldwaschen * Buntbesen Rahmenprogramm



BEZAHLTE ANZEIGE



SUPER DEAL

Gültig von 21.03. - 28.03. 2020

3 NÄCHTE „ALLES INKLUSIVE“
WINTERURLAUB PRO PERSON

SCHON AB 288,00€
KINDER BIS 5 JAHRE FREI



BEZAHLTE ANZEIGE

10% EXTRA
MIT DEM
NÖ-FAMILIENPASS

Abzug Familienpassbonus bei Vorlage
vor Ort. Angebot nicht kombinierbar mit
anderen Vorteilsgebern.

GUT WENGHOF - FAMILY RESORT | Weng 17, A-5453 Werfenweng
T: +43 (0) 6466 450-0 | E: hotel@gutwenghof.at

WAS IST LOS IM NÖ FAMILIENLAND?

Spiel, Spaß und Spannung für Groß und Klein auf einen Blick, das bietet Ihnen unser Veranstaltungskalender. Also raus aus dem Alltag und rein ins Vergnügen!



1 Kinderdisco

22.02.2020 | 14:30–16:45 Uhr
St. Pölten, Cinema Paradiso
Neben Kindercocktails und freiem Tanzen werden Tanzspiele mit Tanzpädagogin Tanja angeboten. Für den richtigen Beat sorgen Andi Fränzl aka DJ Lichtfels und DJane Jenna Seeräuber.

2 NÖ Familienskitag

29.02.2020
Jauerling
Inhaber/-innen eines NÖ Familienpasses erhalten 50 % Ermäßigung auf Tagesskipässe. Rahmenprogramm der NÖ Familienland GmbH und Familienskiennen.

3 Ritter Kamenbert

29.02.2020 | 17 Uhr
Amstetten, Pözl-Halle
Musical für Kinder ab 7 Jahren über die Abenteuer des jungen Ritters Kamenbert, der Käse über alles liebt.

4

Rheingold

06.–10.03.2020 | 16 Uhr
Mödling, Das neue MÖP
 Papiertheater mit Musik: Das Märchen hinter der Oper Rheingold für Kinder ab 6 Jahren erzählt.

5

Lucy Electric

07.03.2020 | 17–18 Uhr
Baden, Arnulf Rainer Museum
 Museum bei Nacht für Kinder von 6 bis 11 Jahren. Voranmeldung erforderlich.

6

Neuhofner Ostermarkt

14.–15.03.2020 | Sa, 10–18 Uhr
 und So, 8:30–17:30 Uhr
Neuhofen an der Ybbs
Ostarrichi-Kulturhof
 Ostermarkt mit rund 70 Kunsthandwerk-Ausstellern, Kinderholzwerkstatt, Osterhasen-Backstube und umfangreichem Kinderprogramm.

7

Die Zauberflöte

22.03.2020 | 15 Uhr
Langenlois
LOISIUM WeinWelt & Vinothek
 Mozarts berühmteste Oper, erzählt von Pamina und Papageno, für Kinder ab 2 Jahren zum Mitmachen.

8

Oster-Erlebnismarkt

27.–28.03.2020 | 10–21 Uhr
Wien, Palais Niederösterreich
 Speziell für die kleinen Gäste gibt es die Osterhasen-Werkstatt, ein Kasperltheater und eine Drechsel-Station.

9

Der Osterhase kommt mit Wasserski

11.04.2020 | 11 Uhr
Tulln an der Donau, Donaulände
 Am Karsamstag fährt der Osterhase mit Wasserski über die Donau. Dann geht es mit dem Tulli-Express zum Hauptplatz – mit im Gepäck: Ostereier für die Kinder.

10

Grafenegger Frühling

11.–13.04.2020 | 10–18 Uhr
Schloss Grafenegg
 Frühlingserwachen im Schloss und Schlosspark mit Familienprogramm

11

Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer

18.04.2020 | 15 Uhr
Wiener Neustadt, Stadttheater
 Der als Musical für die ganze Familie aufbereitete Kinderklassiker des bekannten Schriftstellers Michael Ende.

12

Family Factory

18.04.2020 | 14–17 Uhr
Krems an der Donau
Landesgalerie Niederösterreich
 Familienspaß beim Experimentieren mit künstlerischen Techniken im offenen Atelier der Kunstmeile Krems.

13

Kinderabenteuer Waldpädagogik

19.04.2020 | 11–12:30 Uhr
Schlosspark Laxenburg
 Spielerisches und spannendes Entdecken der Natur im Schlosspark Laxenburg.

14

Schokoladefest

25.–26.04.2020 | 10–18 Uhr
Schloss Hof
 Ein Fest der besonders süßen Art für die ganze Familie mit Kinderworkshop.

15

Familienfest im Nationalpark Donau-Auen

26.04.2020 | 10–18 Uhr
schlossORTH Nationalpark-Zentrum
 Die Welt der Greifvögel steht im Mittelpunkt eines fröhlichen Frühlings-Familienfestes.

16

NÖ Familienfest auf der Schallaburg

02.–03.05.2020 | 9–18 Uhr
Schallaburg
 Zwei Tage Spiel, Spaß und Handwerk für die ganze Familie.

17

NÖ Kinder Business Week

20.–24.07.2020 | 7:30–17 Uhr
St. Pölten, WIFI
 Für Kinder von 7 bis 14 Jahren
 Anmeldestart: 02.05.2020

18

Klima & Ich

22.03.2020–07.02.2021
St. Pölten, Museum Niederösterreich
 Eine informative und inspirierende Ausstellung zum Thema: Wie können wir im eigenen Wirkungsbereich zum Schutz unseres Klimas tätig werden?

CHILL DEINE (ZUKÜNFTIGE) BASIS!

Eine Zukunft, in der Empathie und ein gesellschaftliches Miteinander weiterhin eine Rolle spielen, wünscht sich Jeanette für ihren Sohn. Marvin hingegen könnte sich auch ein vollautomatisches Hightechzimmer vorstellen.



Jeanette
(45)



Marvin
(11)

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.

Als Mutter wünsche ich mir für unsere Kinder eine schöne Zukunft, in der sie frei und selbstbestimmt leben können sowie ihre Lebensgrundlagen weiterhin erhalten sind. Zukunft ist die Zeit, die wir im Jetzt positiv wie auch negativ gestalten. Jeden Tag aufs Neue haben wir die Chance, sie zu verändern. Oft sind uns die Auswirkungen unseres Handelns nicht bewusst, dieses Bewusstsein ist aber wichtig und stärkt unsere Eigenverantwortung. Zukunft bedeutet Veränderung und ist völlig altersunabhängig. Schlagwörter wie Klimawandel, demographischer Wandel und künstliche Intelligenz prägen unsere Zeit und waren vor wenigen Jahrzehnten noch nicht relevant. Im Vergleich zu meiner Kindheit fällt mir die Schnelligkeit auf, in der wir leben. Ich frage mich, ob wir mit dem Tempo mithalten können und ob es notwendig ist. Das ist ein Zukunftstrend, bei der mir die Empathie fehlt. Das Leben früher war um einiges langsamer, mit weniger Ablenkungen. Es gab ein paar Fernsehsendungen, aber nicht diese Informationsflut. Wir trafen uns zum Spielen, anstatt vor dem Computer zu sitzen, und wir standen uns im Streit gegenüber, anstatt uns per WhatsApp zu beschuldigen. Ein solches soziales Lernfeld ist mir auch für meinen Sohn wichtig – mit Menschen in Kontakt sein, Sozialkompetenz stärken. Ich wünsche mir für die Zukunft ein nachhaltiges Umdenken – in der Gesellschaft und Politik – sowie ein respektvolles Miteinander trotz der Herausforderungen, um eine lebenswerte Welt für unsere Kinder zu hinterlassen.

Ich kann mir das gar nicht vorstellen, dass meine Eltern kein Handy hatten, aber ich denke, es war sehr Spaßig, weil man mehr draußen war, mit Freunden zusammen. Ich bin kreativer, wenn ich nicht am Handy bin, wahrscheinlich war das bei ihnen auch so. Ob ich gerne tauschen würde? Hm, bin ich mir nicht sicher, manchmal ja, manchmal nein. Wenn ich mir für die Zukunft einfach was wünschen könnte, dann wären fliegende Autos voll cool oder mit den Fingern einen Screen in der Luft erzeugen und ich hätte ein vollautomatisches Hightechzimmer. Aber eine Rolltreppe in der Schule wäre auch nicht schlecht oder ein elektrisches Katzenklo. Und vielleicht erfindet ja mal jemand eine Verwandlungsmaschine, dann würde ich mich in einen Timberwolf verwandeln. Wow, das wäre cool! Was ich mal werden möchte? Ich möchte Schauspieler werden und unbedingt mal Mark Forster treffen. Ich spiele Saxofon und vielleicht bin ich ja mal so gut, dass ich in seiner Band spiele. Vorher möchte ich aber erst noch besser werden im Eislaufen, nein eigentlich nicht nur besser, sondern richtig gut, dann kommt Singen und Tanzen, das macht mir auch Spaß. Was ich über Umweltschutz weiß? Ich weiß, dass ich den Müll trennen soll und beim Gemüse schauen soll, wo es herkommt, auch kaufen wir manchmal über willhaben, damit es nicht neu gemacht werden muss. So ein bisschen Ahnung habe ich von Umwelt, aber noch nicht so genau. Aber ich weiß, dass es wichtig für unsere Zukunft ist.

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**

*Gültig in den Monaten Februar und März 2020 gegen Vorlage des **NÖ Familienpasses**. Pro Pass gilt die Ermäßigung für max. 4 Personen. Nicht gültig für Gruppenbuchungen und Spezialrundfahrten.

10%*
Ermäßigung

DAS GUTE LIEGT SO NAH.

viennaairport.com/besucherwelt

VIE Vienna
International
Airport



**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

Das Produktinformationsblatt
finden Sie auf unserer Website.

www.nv.at



Die Niederösterreichische
Versicherung

Wir schaffen das.