DAS NÖ FAMILIENMAGAZIN FÜR ALLE GENERATIONEN

Ausgabe 01 | Februar 2021

Familienzeit

AKTIVIERE DEINE SUPERKRAFT

Unser Familienthema

EINE STARKE FAMILIE

Aus dem Familienalbum

Österreichische Post AG | MZ02Z032529M
Amt der NÖ Landesregierung, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten

Eine Information der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, 3100 St. Pölten, Stand 01/2021, Werbung

TRÄUMEN.
PLANEN.
LANDESBANK.
BAUEN.
LEBEN.

Damit Ihre Träume zu Räumen werden. Und dabei noch genug finanzieller Spielraum bleibt: **Ihr HYPO NOE Wohnkredit mit sensationellem Fixzins** und besten Konditionen ist da! Egal was Sie planen, rechnen Sie jetzt mit der Bank für Land und Leute: Ihrer HYPO NOE Landesbank.

Finanzierungs-Hotline: 05 90 910

HYPO NOE

BEZAHLTE ANZEIGE

IMPRESSUM

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

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

Konzept und Redaktionsleitung:
Barbara Trettler, Michaela Kienberger
Visuelles Konzept:
Verena Govoni

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
24. Februar 2021

Grafikdesign: Karin Feldhofer
Bildredaktion: Michaela Kienberger, Karin Feldhofer

Lektorat: Gudrun Stecher
Coverfoto: iStock.com/yaruta

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 2021

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

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C068092

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

Foto: Wikipedia/Klaus Oberndorfer

Figuren wie der liebe Augustin, der Kasperl oder Till Eulenspiegel zeigen uns, wie sie allen Widrigkeiten zum Trotz mit einem Lachen jeder Situation eine positive Seite abgewinnen und diese Einstellung zum Leben großzügig an andere weitergeben.

Dem Leben gewachsen sein

Das Leben gibt uns allen Aufgaben, die einmal leichter, einmal schwieriger und manchmal unerträglich schwer erscheinen. Sie überraschen uns, sie begleiten uns, und wenn zu viele gleichzeitig kommen, kann es eng werden. Nicht nur die Last ist unter uns Menschen ungleich verteilt, es gibt auch Unterschiede, wie wir mit ihr umzugehen vermögen. Warum ist das so und welche Eigenschaften oder Charakterzüge weisen Menschen auf, denen es besser gelingt, mit Rückschlägen, Konflikten und Erfahrungen von Leid und Verlust umzugehen? Wie werden wir zum „Stehaufmännchen“, wie der landläufig bekannte „Liebe Augustin“ eines gewesen sein mag? **Es gibt einen Begriff, der diese wertvolle Einstellung benennt: „Resilienz“.** Dieses Wort klingt schon nach einer geheimen Zutat – wie ein Gewürz, das, in rechtem Maß genossen, Superkräfte verleiht. Wir wollten genauer wissen, was es mit dem Begriff und dem, was in ihm steckt, auf sich hat.

Kinder und Jugendliche sind von den Auswirkungen der Pandemie in besonderer Weise betroffen. Nicht ausreichend werden sie in der öffentlichen Auseinandersetzung gesehen und im Einzelfall aufgefangen. Sie sind mit Ängsten, etwa Verlustängsten, belastet, durch die Belastungen der Maßnahmen direkt gefordert und im Umgang miteinander dabei oft überfordert. All das wirkt auf die Kinder und wird lange nachwirken. Eltern erzählen uns von einem neunjährigen Mädchen, das, befragt nach ihren Wünschen für das neue Jahr, antwortet: „Dass meine Eltern überleben.“ Vom Buben, der mit Kreislaufproblemen heimgeschickt wird, weil er seine Trinkflasche unberührt ließ, um seine Mitschülerinnen und -schüler nicht durch das Absetzen seiner Maske zu gefährden. Und von dem Kind, das wegen seines besonders sorgfältigen Umgangs mit den Hygienevorschriften in der Schule von den anderen verspottet und belästigt wird. Für Kinder geht es um noch so viel mehr als darum, dass sie ihren gewohnten Alltag schon so lange vermissen, um verminderte Bildungs- und Zukunftschancen. **Es geht tatsächlich um ihre seelische Gesundheit.** Dessen sollten wir uns bewusst sein und alles dazu beitragen, sie zu beschützen, zu begleiten und zu stärken - bis alles wieder „normal“ sein wird und darüber hinaus.

Herzlich Ihre Redaktion

Familie Marhold gibt Einblicke in ihren Familienalltag

24

10

44

46

Leben

ZEIT FÜR LEBENSKRAFT
8
Ein Kaleidoskop mit Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister

UNSER FAMILIENTHEMA
10
Aktiviere deine Superkraft

FAMILIENRAT
18
Tierische Therapeuten

AUS DEM FAMILIENALBUM
24
Eine starke Familie

ZEIT FÜR FRAUEN
27
Frauentag seit 110 Jahren

VOR DEN VORHANG
38
Ein Labor für Kinder

MITTENDRIN IM LEBEN
42
Reiche Quelle Erfahrung

AUFGEGABELT
46
Power aus der Nahrung

Wissen

EXPERTENTIPP
20
Seelennahrung Musik

KINDER HABEN RECHTE
21
Im Interesse unserer Kinder

JUGENDZEIT
22
Ich kann etwas tun!

DAS MACHT SPASS
28
Bastel- und Rätselseiten

WILLST DU DAS WISSEN?
37
Lade deine Batterien auf!

AUFGESCHNAPPT
40

AUS DEINER SICHT
50
Behütet unter einem Dach

Freizeit

VORGESCHAUT
34
Filmtipps

VORGELESEN
35
Buchtipps

AUSPROBIERT
36
Gesellschaftsspiele
Digitale Spiele

UNTERWEGS IN NÖ
44
Wenn Gedanken wandern

Service

AUFGEMACHT
7
Kennen wir unsere Stärken?

FLEXIBLE BETREUUNG
14

VIRTUELLES MITGESTALTEN
14

HILFE IN CORONAZEITEN
15

BERUFUNG FREIZEITPÄDAGOGIK
16

FÜREINANDER NIEDERÖSTERREICH
23

FAMILIENPASS
49

Fotos: Julia Pfeiffer, iStock.com/E.mira Ibragimova, iStock.com/fotostorm, Donau Niederösterreich/Steve Haider

EIN STARKER PARTNER
AN IHRER SEITE.

noe.familienpass.at

JETZT **ANMELDEN!**

Werden Sie Teil der Community!
Mit unserem Newsletter informieren wir Sie laufend über Aktionen und zusätzliche Ermäßigungen, Veranstaltungen, tolle Gewinnspiele und Gutscheine!

Melden Sie sich an: **noe.familienpass.at**

NIEDERÖSTERREICHISCHER
FAMILIEN PASS
noe.familienpass.at
02742/9005-1-9005

NÖ Familienland
GENERATIONEN LEBEN ZUKUNFT

WERBUNG

Stellten den neuen „NÖ Kompetenzkompass“ vor: Landesrat Martin Eichtinger, Snowboarder und Testimonial Benjamin Karl, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Geschäftsführer Martin Etlinger.

KENNEN WIR UNSERE STÄRKEN?

Der NÖ Kompetenzkompass ist ein neues wissenschaftliches Tool, das Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher bei der beruflichen Neuorientierung unterstützt.

Die Coronapandemie hat unseren Alltag innerhalb kürzester Zeit komplett verändert. Das betrifft sowohl unser Privatleben als auch unser Berufsleben. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner stellte in einer gemeinsamen Pressekonferenz mit Landesrat Martin Eichtinger, dem Geschäftsführer der „Menschen und Arbeit GmbH“ Martin Etlinger sowie Snowboarder Benjamin Karl ein zukunftsträchtiges Tool vor, das den Menschen in Niederösterreich eine hilfreiche Orientierung in der beruflichen Um- und Neuorientierung sein soll: der „NÖ Kompetenzkompass“. Er wurde gemeinsam mit der Donauuniversität Krems und der Fachhochschule St. Pölten entwickelt. Das interaktive Tool ermöglicht, innerhalb weniger Minuten seine Kompetenzen online zu checken.

OFFENSIVEN UND ANLAUFSTELLEN. Die Arbeitsmarktsituation ist aktuell schwierig. „Deshalb bleibt ‚Arbeit schaffen und Arbeit sichern‘ das Thema Nummer eins in Niederösterreich“, betont die Landeshauptfrau. Um größere Schäden zu vermeiden, seien wichtige Kriseninstrumente eingesetzt worden: Neben Wirtschaftshilfen und der Joboffensive des Bundes, durch die rund 72 Millionen Euro nach Niederösterreich geflossen sind, profitierten allein über das Modell der Kurzarbeit im Jänner 92.000 Menschen in Niederösterreich. Ein bewährtes Instrumentarium ist die „NÖ Lehrlingsoffensive“, von der 2020 mehr als 5.000 junge Menschen Gebrauch machten. Für 2021 seien die Mittel um acht Millionen Euro auf 54 Millionen Euro erhöht worden. Eine erste Anlaufstelle in Fragen der beruflichen Qualifizierung gebe es mit der „Menschen und Arbeit GmbH“.

POSITIVE ENTWICKLUNG. Zahlreiche Initiativen, wie „Jobchance“ und „Job. Start“, lassen optimistisch nach Niederösterreich blicken, und mit den gesetzten Maßnahmen greifen sie bereits gut: Die Generation 50+ weist in Niederösterreich den geringsten Anstieg an Arbeitslosen auf. Mit 28 Prozent Zuwachs an Jobsuchenden hat Niederösterreich auch im Bundesländervergleich den geringsten Anstieg an Arbeitslosen im vergangenen Jahr.

ENTSCHEIDUNGSHILFE. Für die kommenden Jahre wurden drei konkrete Arbeitsmarktstrategien erarbeitet: Qualifizierung, Wiedereinstieg und Kompetenzorientierung. Auch der kostenlose „NÖ Kompetenzkompass“ kann ein nützliches Werkzeug sein, um einen passenden Job zu finden.

Die Landeshauptfrau ist überzeugt: „Wer seine eigenen Talente und Stärken kennt, der wird sich am Arbeitsmarkt nicht nur besser entfalten können, sondern auch schwierige Situationen besser meistern.“

INFORMATION
Weitere Informationen zum NÖ Kompetenzkompass finden Sie auf www.noe-kompetenzkompass.at

Foto: NLK Pfeiffer

ZEIT
FÜR LEBENSKRAFT

Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister gewährt uns Einblicke in ihre ganz persönlichen Überlegungen, Erinnerungen und Erlebnisse zum Thema „Resilienz“. Wir haben die Gedankensplitter in ein Kaleidoskop zusammengefasst.

REDAKTION: MICHAELA KIENBERGER

DAS SEHE ICH ÄHNLICH

Erfolg ist nicht endgültig, Misserfolg ist nicht fatal; was zählt, ist der Mut weiterzumachen.

Winston Churchill

MEIN BUCHTIPP

„Der Glücks-Faktor“

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein! Das uralte Bedürfnis, glücklich zu leben, bewegt jeden Menschen. Ist Glück Veranlagung, Zufall? Nein! Jeder Mensch trägt den Keim zum Glück in sich. Diesen Schatz muss er nur ans Licht heben. Dieses Buch ist ein überaus praktischer und anschaulicher Ratgeber mit zahlreichen Tests zur Selbstprüfung, um die eigenen Stärken zu erkennen und zu entwickeln, und mit vielen Beispielen aus der therapeutischen Praxis des Autors. Ein bereicherndes, wertvolles Buch, das echte Lebenshilfe bietet!

Autor: Martin E. P. Seligmann
Verlag: Lübbe
ISBN: 978-3-404-60548-4

Fotos: iStock.com/kpaulina, Julia Pfeiffer, privat, NLK Pfeiffer

Bewegung ist eine echte Kraftquelle für mich. Zu jeder Jahreszeit versuche ich, so viel wie nur möglich draußen zu sein und mir den Kopf und die Seele freizulaufen. Dabei gelingt es mir oft durch eine geänderte Betrachtungsweise, bereits ein Stück weit das Problem zu lösen.

Ein Feuerwerk an Energie: Wenn Kuchen auch noch von Freunden kommt, treffen zwei Dinge aufeinander, die das seelische Wohlbefinden stärken und einem Glücksmomente bescheren.

HUMOR HAT NOCH NIE GESCHADET

Das Problem ist nicht das Problem. Das Problem ist deine Einstellung zu dem Problem.

Jack Sparrow, Fluch der Karibik

SPANNENDES PROJEKT

Arbeiten daheim

Innere Stärke hat auch ganz viel mit äußeren Umständen zu tun. Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die Balance zwischen Freizeit und Arbeit sind wichtige Aspekte. Eine tolle Idee ist das Dorf-Office. Das ist so etwas wie ein Co-Working-Space, aber speziell für den ländlichen Raum. Genutzt werden Leerstände, welche die Gemeinden herrichten und mit gutem Internet ausstatten. Ich halte das für ein attraktives Modell für Leute, die nicht pendeln wollen und diese Räume tageweise nutzen können. Das ist gut für die Umwelt und für die Familien in den Gemeinden.

Unvergessliche Begegnung mit den ersten geimpften Bewohnerinnen des Caritas Pflegeheims St. Elisabeth in St. Pölten.

Zuversichtlich nach vorne blicken

Seit Beginn der Pandemie wissen wir, wie wichtig die persönliche Schutzausrüstung ist, um gegen das Virus resilient zu sein – es also dem Wortsinn nach abprallen zu lassen. Das gilt für das Tragen von Masken, das Händewaschen, das Abstandhalten und natürlich auch für die Möglichkeit, sich impfen zu lassen.

Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit. Die Aussicht auf den Start der Corona-Impfung und eine damit verbundene Besserung der allgemeinen Situation hat vielen Menschen Hoffnung und Zuversicht im schwierigen vergangenen Jahr gegeben.

Ich bin froh, dass wir beim Impfen mit der verletzlichen Gruppe der Bewohnerinnen und Bewohner unserer NÖ Pflegeeinrichtungen begonnen haben und den Schutz in unseren Häusern damit nochmals verstärken konnten. Trotzdem muss uns klar sein, dass uns die Hygienemaßnahmen und Regeln zum Schutz der Bewohnerinnen und Bewohner noch weiter begleiten werden. Die Impfung ist ein erster Schritt in Richtung Normalität.

AKTIVIERE DEINE SUPERKRAFT

Um gut durch schwierige Situationen zu kommen, sollte man sich wichtige Lebenskompetenzen und Widerstandskräfte zulegen. So geht man vielleicht sogar gestärkt aus einer Krise hervor.

VON IRENE WEICHHART

Sie ist die unausweichliche Veränderung unseres Alltags: die Krise. Egal, ob individuell für eine Person, einzelne Familien oder für eine ganze Gesellschaft – Krisen stellen unsere Welt auf den Kopf! Die gute Nachricht ist: Damit ist man nicht allein. Man kann etwas tun und gestärkt aus dieser Situation herausgehen, auch, wenn es sich im Moment nicht so anfühlen mag. Prinzipiell gilt, dass eine Krise nicht immer durch ein negatives Ereignis ausgelöst werden muss. So ist beispielsweise die Geburt eines Kindes für die meisten Menschen ein sehr erfreuliches Ereignis, sie kann von jungen Eltern jedoch auch als Krise wahrgenommen werden.

ICH PACKE MEINEN RUCKSACK. Wie intensiv eine Krise erlebt wird und wie hilflos man sich ausgeliefert fühlt, ist davon abhängig, wie gut man für schwierige Situationen gerüstet ist. Es geht nicht darum, auf jede individuelle und eventuell eintreffende Kleinigkeit bestmöglich vorbereitet zu sein, sondern darum, sich einen imaginären Rucksack mit jenen Kompetenzen zu packen, die einem bei der Bewältigung problematischer Lebenssituationen helfen.

LEBENSKOMPETENZEN. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definierte im Jahr 1994 sogenannte Core Life Skills – zehn Lebenskompetenzen, also

> „Soziale Kompetenzen stärken uns."

psychosoziale Fertigkeiten, die – nicht nur – Kindern und Jugendlichen helfen, Anforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens aus eigener Kraft zu meistern und ihnen einen angemessenen Umgang mit ihren Mitmenschen ermöglichen. Zu den definierten Life Skills zählen: Selbstwahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Umgang mit Stress und Emotionen, kreatives und kritisches Denken, Entscheidungen treffen, Probleme lösen, Kommunikation, Beziehungen führen und beenden können. Die Stärkung dieser Kompetenzen steht auch in der Suchtprävention im Mittelpunkt. Sie sollten vorbeugend erlernt und regelmäßig geübt werden. So helfen sie beim Aufbau individueller Strategien zum Umgang mit schwierigen Situationen.

ZUSAMMENSPIEL. Resilienz entsteht durch die erfolgreiche Bewältigung belastender Situationen und Entwicklungsaufgaben. Sie ist also das Ergebnis einer idealen Anwendung der angeeigneten Lebenskompetenzen und stärkt die psychische Widerstandskraft, die dabei hilft, schwierige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Life Skills und Resilienz ergänzen einander also und bilden gemeinsam die Basis einer erfolgreichen Krisenbewältigung.

Foto: iStock.com/yaruta

Jeder Mensch verfügt über mentale Superkräfte. Sie zu aktivieren und zu nutzen, kann gelernt werden.

Angebote für Eltern:

In Niederösterreich finden Eltern, Kinder und Jugendliche bei der Fachstelle Niederösterreich für Suchtprävention und Sexualpädagogik Unterstützung. Im Zentrum der präventiven Arbeit der Expertinnen und Experten der Fachstelle NÖ steht, dass viele verschiedene Ressourcen erlebt und erlernt werden, auf die man zurückgreifen kann. Die Angebote der Suchtprävention versuchen, bestmöglich auf die zielgruppenspezifischen Bedürfnisse einzugehen und ein breites Spektrum an Methoden und Wissen zu vermitteln.

Neben der Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindern und Erwachsenen werden auch Schwerpunkte wie Online-Elternabende gesetzt. Die Fachstelle NÖ kommt dazu kostenlos in Ihr Wohnzimmer.
Aktuelle Termine lesen Sie auf fachstelle.at/oea2021.

IRENE WEICHHART
ist klinische Psychologin nach PG13 und Gesundheitspsychologin in Ausbildung. Sie ist in der Fachstelle NÖ für die Suchtprävention in Kindergarten und Volksschule verantwortlich.

WAS HILFT WEM? Die verschiedenen Strategien, die entwickelt werden und in schwierigen Situationen zur Anwendung kommen, sind ganz individuell und auch von den materiellen, zeitlichen, sozialen, physischen und psychischen Ressourcen der jeweiligen Person abhängig. So kann es beispielsweise für Lukas perfekt sein, sein Kind kurz bei den Großeltern zu lassen, um sich eine Massage zum Stressabbau zu gönnen. Anita geht hingegen lieber mit dem Kinderwagen laufen, während die Eltern Rosi und Martin mit ihren Kindern zu Hause eine Entspannungs-Fantasiereise unternehmen. Für Kinder und Jugendliche ist das Gespräch mit den Eltern enorm wichtig, in dem Unsicherheiten, Stress und Probleme thematisiert werden können. Sie sollten sich keinesfalls alleingelassen fühlen in schwierigen Lebenssituationen, sei es ein Streit mit einer Schulfreundin, Angst vor einer Prüfungssituation oder die Trauer um ein verstorbenes Familienmitglied. Für junge Menschen sind es meist die Eltern, die ihnen Halt geben und ihnen helfen, ihre Lebenskompetenzen auszubilden, zu stärken und Resilienz zu erwerben. Wichtig ist, dass man sich zuerst die Basis für ein gutes Krisenmanagement zurechtlegt. Schließlich aber entscheidet jede Person selbst, welche Strategien und Hilfsangebote in ihren jeweiligen Notfallrucksack gepackt und ins Leben mitgenommen werden. Ziel sollte sein, in einer Krise nicht nur durchzuhalten, sondern aktiv auf schwierige Situationen, Konflikte und Emotionen zu reagieren und auch Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn die angeeigneten Ressourcen doch nicht ausreichen, um selbst und vor allem unbeschadet aus der Krise herauszufinden.

> „Krisen sind ganz individuell. Meistens aber gibt es einen Ausweg."

EXPERTENTIPP. Egal ob durch ein positives oder negatives Ereignis ausgelöst: Eine Krise stellt unsere Welt immer auf den Kopf. Welche Situationen wir als überfordernd wahrnehmen und wie hilflos wir uns dabei fühlen, ist aber individuell verschieden. So ist beispielsweise der Start in den Schulalltag für Eltern, die nun neben Beruf und Haushalt zusätzlich den Schulalltag der Kinder im Auge behalten müssen, mitunter überfordernd. Die Situation wird aber von der alleinerziehenden Annika ganz anders wahrgenommen als von Alexandra, deren Partner in Elternteilzeit ist. Doch Krisen beschränken sich nicht auf die Erwachsenenwelt. Auch Kinder erleben mal schwierige, mitunter auch überfordernde Situationen, egal ob im Kindergarten oder in der Schule. Das Wichtigste für die Eltern ist, die Sorgen und Ängste der Kinder ernst zu nehmen und konstruktiv damit umzugehen.

AUSWEGE AUS DER KRISE. Eines gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder: Man ist nicht jeder Situation hilflos ausgeliefert. Jeder kann sich seine ganz individuellen Übungen, Tricks und Kniffe in seinen Krisenrucksack packen. Je öfter diese geübt werden, desto besser kann man in einer schwierigen Situation darauf zurückgreifen.

DURCHATMEN
MIT DIESEN DREI ÜBUNGEN

Entschleunigen Sie schwierige Situationen durch drei Schritte:
durchatmen
nachdenken
handeln

1. Halten Sie inne, stoppen Sie ganz bewusst und betrachten Sie die Situation möglichst objektiv.

2. Stellen Sie sich nacheinander folgende Fragen:
Was genau ist das Problem?
Wie fühle ich mich dabei?
Was möchte ich?
Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich?
Kann ich mir Hilfe holen?
Welche Konsequenzen haben die verschiedenen Lösungen?

3. Handeln Sie.

Packen Sie einen ganz realen Notfallrucksack:
Sammeln Sie in einer kleinen Kiste all die Dinge zusammen, die Ihnen guttun.

Eine Liste mit schönen Aktivitäten, ein Stück Schokolade, eine CD mit entspannender Musik, eine Zumba-DVD oder das uralte T-Shirt, das Ihnen Geborgenheit vermittelt.

Akzeptieren Sie die Situation ganz bewusst.
Versuchen Sie dabei, auch körperlich zu entspannen.

Sie können sich beispielsweise bequem auf den Rücken legen, eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch legen und anschließend drei Mal tief ein- und ausatmen. Versuchen Sie, dabei aktiv in den Bauch hineinzuatmen, sodass sich die Hand auf dem Bauch hebt.

Mit diesen drei Tipps blicken Sie schwierigen Situationen gelassener entgegen.

Illustration: iStock.com/Elmira Ibragimova

FAMILIE UND BERUF

FLEXIBLE BETREUUNG

Tageseltern bieten wertvolle Unterstützung für Eltern, die ihre Kinder in kleinem Rahmen liebevoll betreut wissen möchten. Künftig dürfen Tageseltern ihre Aufsicht auch direkt an Betriebsstätten anbieten, was im Land Niederösterreich einen weiteren Beitrag zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf bedeutet. Familien-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister ist überzeugt: „Bislang durften Tageseltern Kinder nur in ihren eigenen Wohnräumlichkeiten betreuen. Mit einem neu gefassten Beschluss wird die Betreuung von Kindern durch Tagesmütter bzw. Tagesväter auch an Betriebsstandorten zugelassen."

Damit sollen vor allem Berufstätige mit Kindern unter drei Jahren unterstützt werden. Die neu geschaffenen Bedingungen fördern den Wiedereinstieg in das Berufsleben erheblich, da somit auch flexiblere Betreuung an einzelnen Tagen bzw. Stunden ermöglicht wird und eventuelle Anfahrtszeiten zu den Tageseltern wegfallen. Tagesmütter und -väter dürfen dabei maximal vier Kinder an einem Betriebsstandort betreuen, was ein intensives Auseinandersetzen innerhalb einer kleinen Gruppe ermöglicht.

Kinder können zukünftig auch direkt an Betriebsstandorten von Tageseltern betreut werden.

Verschiedene Online-Angebote luden Familien zum Mitgestalten ein.

VIRTUELLES MITGESTALTEN

Mit Online-Angeboten zu Spaß und Spannung für zu Hause

Eine exklusive Vorstellung des Marionettentheaters Märchen an Fäden mit dem bei Familien so beliebten Drachen Funki direkt vom eigenen Wohnzimmer aus besuchen oder selbst sein virtuelles Traum-Familienland bauen – klingt komisch? Ist aber so! Die NÖ Familienland GmbH hat sich im Laufe des vergangenen Winters für Niederösterreichs Familien ganz besondere Aktionen im virtuellen Raum einfallen lassen und ihre Community eingeladen, mitzuspielen. So konnten Familien ein Märchen für Drache Funki schreiben und im Rahmen eines Gewinnspiels einsenden. Die beste Geschichte war Drehbuch-Vorlage und ist für alle Familien auf facebook.com/noe.familienland abrufbar. Zudem gab es Lizenzen für Minecraft zu gewinnen, um ein virtuelles Familienland zu gestalten. Auch diese gemeinsame Spieleaktivität brachte generationsübergreifend spannende Abwechslung nach Hause.

SCHON ANGEMELDET?

Werden Sie Teil der Community, folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram und abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.noe-familienland.at oder noe.familienpass.at. Die Online-Medien versorgen Sie mit aktuellen Informationen und Vorteilen, wie z. B. einem exklusiven Zugang zu tollen Aktionen, Gewinnspielen und Gutscheinen.

Fotos: iStock.com/Geber86, iStock.com/nilimage | Illustration: flaticon.com

HILFE IN CORONAZEITEN

HILFREICHE SERVICENUMMERN UND WEBSEITEN

LAND NÖ

Coronavirus und Familien

noe.gv.at/noe/Familien/Coronavirus_Familien.html

LERNHILFE

www.lernentrotzcorona.at
Unterstützung für Kinder

#NOEDAHEIM

Unterhaltung für zu Hause
noe-familienland.at/noedaheim

Auf noe-familienland.at/noedaheim finden Sie eine Sammlung an hilfreichen Links zur Unterstützung in Coronazeiten sowie eine Menge Basteltipps, Rätselspaß, Film- und Buchtipps sowie Rezepte.

147

Rat auf Draht

FAMILIEN HÄRTEFONDS

bmafj.gv.at/Services/News/Coronavirus/Corona-Familienhaerteausgleich.html

TIME4FRIENDS: 0664 1070 144

(Beratung via WhatsApp, täglich von 18–22 Uhr)
Eine Initiative des Roten Kreuzes

142

Telefon-Seelsorge

0800 800 810

NÖ Frauentelefon
Psychosoziale Beratung
MO, Mi, FR 10–14 Uhr

1450

Gesundheits-Hotline

0800 2020 16

NÖ Krisentelefon
24-Stunden-Hotline

JUGENDPORTAL

Geprüfte Infos über Corona, Youth Reporter Blog

www.jugendportal.at

Illustrationen: flaticon.com

Katarina Dinic begleitet Kinder im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung.

BERUFUNG FREIZEITPÄDAGOGIK

Kindern einen sinnvollen Anreiz zu geben, wie sie ihre Freizeit gestalten können, das ist eine der Aufgaben der Pädagogin Katarina Dinic.

VON ALEXANDRA NEUREITER

Im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung werden Kinder nach dem Unterricht durch die Lernzeit und Freizeit begleitet. Im Zentrum steht dabei die Unterstützung der positiven Persönlichkeitsentwicklung, Integration, Erziehungsarbeit, Vermittlung von Sport und Kreativität – keine einfache Tätigkeit, coronabedingt noch schwieriger, so wie alles. Katarina Dinic ist 25 Jahre alt und nicht nur eine von mehr als 300 engagierten Freizeitpädagoginnen und Freizeitpädagogen der NÖ Familienland GmbH, sondern auch empathische und charismatische Quereinsteigerin mit dem Schwerpunkt Sonderpädagogik. Wie sie zu diesem Beruf kam?

NEUANFANG. „Ich war zuvor großteils in der Gastronomie und im Einzelhandel tätig. Jetzt kann ich mir nichts Anderes mehr vorstellen, als mit Kindern zu arbeiten“, erzählt die Freizeitpädagogin begeistert. Mitte August 2020 begann sie den Quereinsteigerkurs an der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien/Krems mit zwei Wochen Präsenzunterricht. Seit September arbeitet sie studienbegleitend an der Allgemeinen Sonderschule in Korneuburg und ist mit ihrer Entscheidung rundum glücklich: „Ich liebe es, mit Kindern zu arbeiten, für sie da zu sein und ein offenes Ohr zu haben. Es fühlt sich nicht nur wie ein Beruf an, den ich ausübe, sondern eher wie meine Berufung.“ Als vollkommener Neueinsteiger hat ihr ein Ratschlag aus den Vorlesungen sehr geholfen: „Wir sollen authentisch bleiben, wir selbst – denn die Kinder spüren es!“

HERAUSFORDERND. Katarina arbeitet im E-Bereich – das heißt, sie kümmert sich um pflegebedürftige Kinder mit einer erhöhten Lernschwäche oder Wahrnehmungsstörung oder um Kinder, die im Rollstuhl sitzen. Eine verantwortungsvolle Aufgabe, die die junge Pädagogin jeden Tag mit Freude erfüllt: „Aber ich musste lernen, damit umzugehen, dass ich mir nicht zu viel erhoffe. Nicht jedes Kind

Foto: Anita Benna

INFORMATION
Die NÖ Familienland GmbH ist Kooperationspartner von 154 niederösterreichischen Gemeinden im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung und Ferienbetreuung – im Schuljahr 2020/21 an 189 Pflichtschulstandorten mit 286 Gruppen.
Die NÖ Familienland GmbH sucht laufend qualifiziertes Personal, aber auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger, für die der Lehrgang Freizeitpädagogik parallel zu einer Anstellung den Einstieg in den Beruf bildet. Bewerben Sie sich online auf noe-familienland.at/jobs!

bekommt alles gleich hin, manche Kinder verlieren auch schnell die Lust. Ich versuche, allen den Raum zu bieten, den sie brauchen." Ihre Kollegin und sie betreuen inzwischen acht Kinder. Die aktuelle Situation erschwert die Arbeit: „Corona, Distance Learning, Masken, Abstandhalten – das alles macht es schwierig, eine Beziehung zu den Kindern aufzubauen. Für unsere Schülerinnen und Schüler ist das sehr schwer zu verstehen."

KOLLEGENSCHAFT. Erfreut ist Katarina Dinic über die tolle Teamarbeit in ihrer Schule, das erleichtert das Miteinander: „Ich bin sehr glücklich mit meiner Kollegenschaft. Jede Woche gibt es Team-Besprechungen und einmal im Monat eine Supervision." In den Gesprächen werden Erfahrungen ausgetauscht, Schwierigkeiten angesprochen und gemeinsam Lösungen gefunden. Für Katarina gibt es zur Zeit nichts Schöneres: „Ich würde den Beruf jedem ans Herz legen", resümiert sie begeistert.

WERBUNG

TIERISCHE THERAPEUTEN

Die treusten Freunde des Menschen haben viele Vorzüge, nicht zuletzt den, uns bei der Stärkung unserer inneren Widerstandskraft unterstützen zu können.

VON MICHAELA ZENS

Tiergestützte Therapien werden immer beliebter, beispielsweise das therapeutische Reiten.

Das vergangene Jahr hat uns manches abverlangt und unsere innere Balance auf eine harte Probe gestellt. Ganz besonders für Familien war und ist es eine herausfordernde Situation. Umso wichtiger ist es in diesen Zeiten, über ein starkes „seelisches Immunsystem“ zu verfügen.

Unsere Tiere können uns besonders gut helfen, diese Resilienz zu fördern. Beinahe jeder zweite niederösterreichische Haushalt beherbergt mindestens einen tierischen Mitbewohner.

VON TIEREN LERNEN. Tiere beschäftigen sich im Unterschied zu uns Menschen kaum mit negativen Empfindungen und Gedanken und leben im Hier und Jetzt. Ebenso zeigen die meisten ein ausgeprägtes Sozialverhalten. Sie werten nicht und begegnen uns vorurteilsfrei. Auch das Empathieverhalten ist bei vielen Tierarten sehr gut entwickelt. Diese Fähigkeiten können wir uns zunutze machen, wir müssen sie nur erkennen und annehmen.

Tiergestützte Aktivitäten und Therapien sind in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden, beginnend mit Schulbesuchshunden über Lama- und Eseltrekking bis hin zu heiltherapeutischem Reiten und tiergestütztem Lern- und Sinneswahrnehmungstraining. Die therapeutischen Erfolge dieser Interventionen beruhen einerseits auf der direkten körperlichen Einwirkung, z. B. beim therapeutischen Reiten, andererseits zielen viele dieser Aktivitäten auf das psychische Wohlbefinden der Klienten ab.

WECHSELWIRKUNG. Ohne dass es uns bewusst ist, übernehmen unsere Haustiere häufig unsere innere Einstellung und spiegeln uns. Oft merkt man es dann, wenn die sonst so ruhigen vierbeinigen Freunde plötzlich unruhig werden, sich uns in den Weg stellen und bewusst Aufmerksamkeit einfordern, ohne dass wir dafür einen konkreten Grund sehen. Vielleicht ist dies ein Zeitpunkt, um sich selbst zu hinterfragen. Meist spüren unsere Vierbeiner unsere innere Unruhe und zeigen uns deutlich, dass wir an uns arbeiten sollten.

VOM TIER UNTERSTÜTZT. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Menschen, die sich regelmäßig mit Tieren befassen, physisch und psychisch gesünder leben. Unsere tierischen Freunde fordern regelmäßige Beschäftigungen wie Füttern, Spaziergänge, Streichel- und Pflegeeinheiten ein. Bewegung in der freien Natur beim Gassigehen, das beinahe schon meditativ wirkende Schnurren der Katze, wenn sie sich wohl fühlt, die stürmische Begrüßung des Hundes, das bewusste Spüren der Weichheit des Fells beim Streicheln unter unseren Fingern und sanftes Schaukeln auf dem Pferderücken – all dies führt zu einer deutlichen Entschleunigung bei uns Zweibeinern und fördert unser Wohlbefinden.

Nutzen wir dieses „Geschenk“ unserer Tiere bewusster und blicken wir so positiv gestärkt in die Zukunft!

Die Beschäftigung mit Tieren wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf unser Gemüt aus.

MICHAELA ZENS
ist als Diplomierte Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, Pädagogin für tiergestützte Entwicklungsbegleitung und Vortragende tätig. Sie teilt ihr Heim mit acht Füßen, acht Pfoten, acht Klauen sowie 16 Hufen.

Fotos: Michaela Zens

Kreative Tätigkeiten wie Musizieren machen Freude und Freunde und stärken die Resilienz sowie zahlreiche persönliche und soziale Kompetenzen. Infos zu Musik- und Kunstunterricht in Niederösterreich finden Sie auf mkmnoe.at.

SEELENNAHRUNG MUSIK

„Musik wäscht die Seele vom Staub des Alltags rein." Dieses alte Zitat des Autors Berthold Auerbach wird wohl nie seine Aktualität verlieren.

VON JOHANNA RITSCHER-DICKBAUER

Nicht nur die aktuelle Coronakrise mit ihren allgegenwärtigen Einschränkungen ist ein Beispiel dafür, wie wichtig es ist, gelassen, positiv und zuversichtlich zu bleiben. Auch im täglichen Leben müssen belastende Situationen bewältigt werden. Die psychische Widerstandsfähigkeit zur Krisenbewältigung und Konfliktlösung wird Resilienz genannt. Die Resilienzfaktoren summieren sich aus angeborenen und erworbenen Fähigkeiten, eine Stärkung der Resilienz lässt sich in jedem Lebensalter erreichen. Eine Möglichkeit, schwierige Zeiten mit mentaler Stärke und Gelassenheit zu meistern, ist die Musik. Denn Musik hat eine große Wirkungskraft auf Menschen und kann viel bewegen, da sie den emotionalen Bereich berührt.

MEHR SELBSTVERTRAUEN. Das Erlernen eines Instruments bietet Kindern eine zusätzliche Ausdrucksform. Durch aktives Musizieren können Gefühle zum Ausdruck gebracht werden, die nur schwierig in Worte zu fassen wären. Das hilft bei der Verarbeitung von Gefühlen, die Stimmung ändert sich, und negative Gedankenkreisläufe werden unterbrochen.

Im Musikunterricht können Kinder motiviert und gestärkt werden. Dabei spielt die Lehrer-Schüler-Beziehung eine wichtige Rolle. Feedbackgespräche, positive Rückmeldungen und die Auswahl von geeigneten Stücken, die die Kinder fordern, aber nicht überfordern, führen zu Erfolgserlebnissen und steigern das Selbstvertrauen. Im Gruppenunterricht können sich junge Musikerinnen und Musiker durch das gemeinsame Musizieren gegenseitig motivieren und voneinander lernen. Zudem bieten sich für Kinder, die vom Charakter her in Gruppensituatio-

Foto: iStock.com/jacoblund

nen eher zurückhaltend sind, nonverbale Möglichkeiten, wie das Geben von Einsätzen oder das Spielen einer wichtigen Stimme, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Diese positiven Erfahrungen können auch auf andere Situationen im Alltag angewendet werden. Bei der Verarbeitung von Emotionen und belastenden Erlebnissen wird auch dem Komponieren große Bedeutung zugeschrieben. Denn häufig setzt man sich beim Kompositionsvorgang mit diesen Emotionen auseinander, bringt sie in Form und ordnet sie und auch sich selbst auf diese Weise.

GEMEINSAM KREATIV WERDEN. In der Familie miteinander zu musizieren oder zu singen, ist ein guter Tipp für etwas Auflockerung in der derzeitigen Situation, in der wir viel Zeit daheim verbringen. Dafür muss man nicht unbedingt ein Instrument gelernt haben, sondern kann auch kreativ auf klangvolle Haushaltsgegenstände zurückgreifen. Kleine Privatkonzerte mit den Eltern als Publikum geben den Kindern die Gewissheit, gehört und wahrgenommen zu werden.

Wenn Menschen Lieder hören, verknüpfen sie diese mit bestimmten Ereignissen. Wenn sich Eltern und Kinder Musik anhören, einander ihre Lieblingslieder vorspielen und über die Gefühle sprechen, die diese Lieder auslösen, können stärkende Gespräche entstehen. Diese Methode macht sich auch die Plattform lieblingslied.at zu eigen, bei der ein Lieblingslied eingeschickt werden kann, das dann von einer Musiktherapeutin live vorgetragen wird und sich im Anschluss ein Gespräch darüber entwickeln kann.

JOHANNA RITSCHER-DICKBAUER
ist Musikschullehrerin an der Schmelzer Musikschule (Gemeindeverband der Johann Heinrich Schmelzer Musikschule Scheibbs), Klarinettistin und Musiktherapeutin.

Illustration: Verena Govoni

GABRIELA PETERSCHOFSKY-ORANGE

IM INTERESSE UNSERER KINDER

Resilienz, habe ich vor Kurzem gelesen, kommt aus der Physik und bedeutet ursprünglich „ein Gegenstand kehrt nach Verformung in seinen ursprünglichen Zustand zurück". Vor mehr als 30 Jahren haben die Vereinten Nationen (gegründet nach dem zweiten Weltkrieg mit dem hehren Ziel: nie wieder Krieg) die UN-Kinderrechtskonvention geschaffen. Fast alle Staaten der Welt haben sich sofort dazu bekannt, sie unterzeichnet und auf verschiedene Art und Weise und mit unterschiedlicher Intensität, Willen und Erfolg versucht, die Konvention umzusetzen. Doch darum geht es in dieser Kolumne nicht. Das Wichtige und Bedeutende dieser UN-Konvention war und ist, dass jedes Kind selbstständiger Träger von Rechten sein soll (wobei Kinder bis 18 Jahre gemeint sind) und mit seinen Bedürfnissen wichtig ist. Ein Kind wird nicht als ein Anhängsel von irgendjemandem gesehen, sondern ist beachtenswert und wichtig. Die Kinderrechte geben dazu Mindeststandards vor, um sicherzustellen, dass es Kindern und Jugendlichen gut geht. Diese Rechte sind nachzulesen in der UN-Konvention und im Grundrechtekatalog der EU (www.kija-noe.at).

EXPERTENMEINUNG. Nun kommen oft Erwachsene zu unseren Beratungen, die meinen, dass Kinderrechte aus verschiedensten Gründen verletzt werden. Beispielsweise werden manche Demonstrationen, die aus unterschiedlichen Sichtweisen und Motiven stattfinden, mit den Kinderrechten begründet. Und doch bleibt für uns immer die Frage: Geht es wirklich um das betroffene Kind? Wird es gesehen mit seinen konkreten Wünschen und Bedürfnissen? Oder geht es doch mehr um die Erwachsenen und deren Vorstellungen?

KINDERRECHT. Die NÖ Kija versucht, in jedem konkreten Einzelfall eine kinderrechtliche Einschätzung zu treffen und das Kind in den Mittelpunkt zu stellen. Natürlich ist es nicht unser Ziel, dass jedes Kind ein nur fordernder Egoist wird und auf seine Rechte pocht, wann immer möglich. Aber die Kinderrechte sind getragen von der goldenen Regel: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füge auch keinem anderen zu." Rechte sind Regeln für ein konstruktives Miteinander. Wir verstehen die Kinderrechte als konkretes Zeichen der Hoffnung – jetzt und für die Zeit nach der aktuellen Krise. Die Kinderrechte garantieren, dass unsere Kinder in einer guten und sicheren Welt aufwachsen und sich entfalten können, sie dürfen keinesfalls verletzt oder für irgendjemandes Interessen verformt werden. So starten wir zuversichtlich ins neue Jahr und sind auch 2021 für Sie da.

GABRIELA PETERSCHOFSKY-ORANGE ist NÖ Kinder- und Jugendanwältin und 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

ICH KANN ETWAS TUN!

Viele junge Menschen setzen sich mit den ökologischen Problemen der Welt auseinander und finden bei der Jugend:info Niederösterreich Unterstützung.

VON CHRISTIANE ASCHAUER

Die Jugend:info NÖ hat zum Thema Resilienz, Jugend und Nachhaltigkeit mit Stefan Stockinger von Pirado Verde geplaudert. Stockinger hat langjährige Erfahrungen als Referent der Multivisionsschau von Global 2000 und leitete unzählige Workshops im Nachhaltigkeitsbereich mit jungen Menschen. Darüber hinaus war er Teil des Expertenbeirats des kürzlich veröffentlichten Jugendreports „Klima, Umwelt und Natur" des Landes Niederösterreich.

Stefan, du beschäftigst dich seit vielen Jahren sowohl mit nachhaltiger Entwicklung als auch mit Umweltpsychologie und arbeitest regelmäßig mit Jugendlichen. Was hat dich bewogen, mit jungen Menschen zu arbeiten?

Junge Menschen sind nicht per se höflich, und das empfinde ich meist als sehr erfrischend. Im Gegensatz zu Erwachsenen haben Jugendliche die Norm der ständigen Höflichkeit noch nicht etabliert und zeigen es viel schneller, wenn sie mit mir und meinen Ansichten nicht einverstanden sind. Das ist manchmal schmerzhaft, dafür aber ehrlich. Genau diese Ehrlichkeit hält jung. Darüber hinaus brauchen wir solch eine unverblümte Ehrlichkeit auch auf dem Weg in eine resiliente Gesellschaft. Gerade im Umweltbereich gibt es momentan viele schmerzhafte Wahrheiten, die wir besser früher als später anerkennen sollten.

Das Wort Resilienz wird ja sowohl für die Widerstandskraft von Menschen als auch für Ökosysteme verwendet. Siehst du da einen Zusammenhang und hat das Relevanz für eine nachhaltige Entwicklung?

Egal ob Klimawandel, Artensterben oder die Coronapandemie, heute hören wir fast täglich von lebensbedrohlichen Krisen. Allein diese Dauerbeschallung mit „Bad News" macht eine gewisse Resilienz unumgänglich, will man nicht ständig in Verzweiflung verfallen. Wollen wir diese Krisen nun nicht nur aushalten, sondern auch lösen, brauchen wir Menschen, die sich den großen Herausforderungen gewachsen fühlen und auch dann nicht den Mut verlieren, wenn es mal schwierig wird.

Wie sehen junge Menschen die ökologischen Herausforderungen? Welche

Jede und jeder kann einen kleinen Beitrag leisten, um die Umwelt zu schützen.

Reaktionen kennst du aus deiner Arbeit mit Jugendlichen?

Die häufigste Reaktion ist sicherlich die Ohnmacht. Viele Jugendliche fühlen sich heute ohnmächtig angesichts der großen Aufgaben unserer Zeit. Ich höre immer wieder, dass der Einzelne alleine nichts tun kann. Gleichzeitig gibt es aber immer mehr Jugendliche, die wild entschlossen sind, die Herausforderungen anzunehmen. Und seit Fridays For Future hat sich die Zahl der Motivierten nochmal deutlich gesteigert.

Was sind die Voraussetzungen, um Lähmung und Ohnmacht zu überwinden? Was braucht's?

Will man ein Gefühl überwinden, so muss man es zuerst zulassen. Es ist in Ordnung, sich auch mal ohnmächtig und verletzlich zu fühlen. Des Weiteren sollten wir uns die Frage stellen, warum wir uns ohnmächtig fühlen. Denn manchmal braucht es nur ein kleines Erfolgserlebnis, um wieder an sich und die eigenen Fähigkeiten zu glauben.

Gibt es einen Ratschlag, den du deinem jugendlichen Ich geben würdest?

Lieber Stefan, vertraue dir und deiner Intuition. Du besitzt alles, was du brauchst, um in deinem Leben einen glücklichen und erfolgreichen Weg zu gehen! ❶

GESUCHT

Sei partizipativ aktiv: Mehr als 6.000 Euro können junge Weltretterinnen und Weltretter bis 30 Jahre mit ihren Freundinnen und Freunden nutzen, um eine eigene Projektidee umzusetzen.

Informationen über die Förderungen der „Euro Projekte" und „ESK Solidaritätsprojekte" sowie Unterstützung für einzigartige, wertvolle Beiträge erhältst du bei der Jugend:info NÖ, T: 02742 24565, E: info@jugendinfo-noe.at, www.jugendinfo-noe.at.

Die Organisatoren der Initiative freuen sich über das freiwillige Engagement der Jugendlichen.

FÜREINANDER NIEDERÖSTERREICH

Junge Menschen leisten ehrenamtliches Besuchermanagement

Wer in einem Seniorenheim wohnt, freut sich meistens über Besuche. Allerdings sind diese derzeit nur sehr eingeschränkt erlaubt und müssen coronasicher sein. Ansteckungsrisiko darf es keines geben – eine Mammutaufgabe für die Pflege- und Betreuungszentren, die natürlich bestrebt sind, ihren Bewohnerinnen und Bewohnern Abwechslung und soziale Kontakte zu Familienmitgliedern zu ermöglichen. Seit November vergangenen Jahres werden die Pflege- und Betreuungszentren nun im Rahmen der Aktion „Füreinander Niederösterreich" – einer gemeinsamen Initiative der Landesgesundheitsagentur, des NÖ Landesjugendrates und des NÖ Zivilschutzverbandes – unterstützt.

SOLIDARITÄT. Willkommen sind alle, die an einem Wochenende ihre Hilfe zur Verfügung stellen möchten und das Besuchermanagement in einem der 48 NÖ Pflege- und Betreuungszentren übernehmen. Zu den Aufgaben gehören der Empfang der angemeldeten Besucherinnen und Besucher, das Messen der Körpertemperatur oder das Überwachen der Hygienemaßnahmen. Die Organisation und Einteilung der freiwilligen Helfenden übernimmt der NÖ Zivilschutzverband.

INFORMATION

T: 02272 61820

E: fuereinanderniederoesterreich@noezsv.at

Fotos: Pirado Verde, Landesgesundheitsagentur

Familie Marhold – das sind die Eltern Heidemarie und Franz (beide 44 Jahre) mit den drei Söhnen Raphael (5 Jahre), Franz (10 Jahre) und Leopold (8 Jahre).

EINE STARKE FAMILIE

Familie Marhold gibt Einblicke in ihren Familienalltag und erzählt, wie sie während Corona, Lockdowns, Home-Schooling und dem ganz normalen Familienwahnsinn organisiert und glücklich bleibt.

VON ALEXANDRA NEUREITER

Es ist 8 Uhr früh. Die Schule beginnt. Normalerweise. Während Corona ist alles anders. Wie für viele andere auch, ist der Alltag bei Familie Marhold im Lockdown von Home-Schooling begleitet. Und auch außerhalb der Lockdowns läuft es anders als gewohnt. Vater Franz arbeitet als Arzt in St. Pölten, Mutter Heidemarie ist Angestellte und verbringt derzeit viel Zeit im Home-Office. Drei Kinder, Haushalt, Berufliches – eine herausfordernde Aufgabe. Wo bleibt da die Work-Life-Balance?

ZEITGESTALTUNG. Eine bewusste, persönliche Freizeitgestaltung ist für Familie Marhold für ein funktionierendes Familienleben essenziell. „Die Kinder sind noch klein und da ist der Zeitaufwand schon sehr, sehr hoch. Im Herbst haben wir uns angeschaut: Was hat gut funktioniert im Frühling? Was hat nicht gut oder gar nicht funktioniert?“, resümiert Franz. Aus den Erfahrungen haben sie ihre Schlüsse gezogen und neue Formen gefunden, Dinge besser aufzuteilen und Hilfen anzunehmen. Und sie haben für sich erkannt: „Es müssen nicht immer 100 Prozent sein, das geht sich einfach nicht aus“, betont Heidemarie. An erster Stelle stehen für das Paar immer die Kinder, deren wichtigste Lobby letztlich die Eltern sind.

FLEXIBILITÄT. Jeder Tag des Lockdowns im Winter war gut strukturiert und es ist den Marholds gelungen, öfter rauszugehen – das erleichterte das Miteinander enorm. Damit der Corona-Alltag nicht verschwimmt, wurden deutliche Grenzen zwischen Beruflichem und Privatem gezogen. „Am Vormittag ist für die Kinder so etwas wie Schule, am Nachmittag haben sie Freizeit“, so Heidemarie. Zwischendurch planen Franz und Heidemarie Zeit für sich selbst ein, um einen Ausgleich zu schaffen: „Ich denke schon, dass es wichtig ist, ab und zu kleine Inseln für sich selbst zu haben, wo man ein bisschen abschalten kann“, erzählt Franz. Trotzdem bleibt es mit den Entwicklungsschüben der Kinder immer ein dynamischer Prozess, der ständige Aufmerksamkeit benötigt.

> „Ich denke, dass es wichtig ist, kleine Inseln für sich selbst zu haben.“

GESPRÄCHSKLIMA. Bei Geschwistern liegt es in der Natur der Sache, dass es viele Konflikte gibt. Ein offenes, ehrliches Gespräch, wo die Dinge beim Namen genannt werden, liegt der Familie am Herzen. Die bisherigen zehn Jahre der Kindererziehung waren für alle sehr lehrreich: „Es ist schwierig, wenn man in einer Konfliktsituation emotional drinnen ist. Aber wenn man aus der Emotion wieder herausgeht und mit etwas Abstand auf die Inhalte schauen kann, lernt man sehr viel. Und dann haben alle Seiten die Möglichkeit, vorherige Ausbrüche wieder ins rechte Licht zu rücken und sich dann auch zu entschuldigen“, betont Franz. In der Theorie klingt das zwar einfach, in der Praxis gelingt es der Familie aber nicht, alles perfekt zu lösen: „Wir versuchen, jeden zu Wort kommen zu lassen und ein bisschen den Ball zurückzuspielen. Wichtig ist, gut und verzeihlich zu sich selbst zu sein. Und ich denke, es hat auch etwas Positives, wenn nicht immer alles so läuft, wie man es gerne hätte. Denn wenn die Kinder uns Eltern als die Perfekten wahrnehmen

Fotos: Julia Pfeiffer

Bei den Marholds werden die Wünsche und Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitglieds thematisiert.

würden, wäre das auch nicht unbedingt das, woran sie selbst gut wachsen könnten."

RITUALE. Wiederkehrende Rituale geben der Familie Kraft, Halt und Sicherheit. Neben gemeinsamen Mahlzeiten lesen die Marholds gerne Geschichten. „Es gibt sicher mehr Abende, an denen wir Geschichten vorlesen, als solche, an denen wir es nicht tun", lacht Heidemarie. Neu ist die Einführung des Dankesrituals während der Lockdowns, das besonders von den Kindern geschätzt wird: „Dabei entzünden wir in der Mitte eine Kerze und dann gibt es so kleine Zettel mit unseren Namen", erzählt Heidemarie. „Jeder zieht einen Namen und muss sich dann überlegen, wofür er sich selbst und der gezogenen Person ‚danke' sagen möchte."

INDIVIDUUM. Prinzipiell wird versucht, etwas, das innerhalb der Familie nicht funktioniert, zu thematisieren und Lösungen zu finden, die zum Wohlbefinden aller beitragen. Doch nicht immer schaffen sie es, auf die Vorlieben jedes Einzelnen Rücksicht zu nehmen. „Das eine ist das Gesamtfamilienstärkende und dann gibt es das Individuelle, diese intimen Momente, die man mit den einzelnen Kindern für sich hat", erklärt Heidemarie. Um welchen Entwicklungsschritt und welche Probleme oder Emotionen es sich auch handelt: „Wichtig ist, einfach Zeit zu geben und das Kind dort abzuholen, wo es gerade ist, und selbst nicht den Anspruch zu haben, ich muss alles lösen", ist sich das Ehepaar Marhold einig. Ⓕ

Die Familie setzt sich regelmäßig zum Dankesritual rund um eine Kerze zusammen.

FRAUENTAG SEIT 110 JAHREN

Jedes Jahr wird am 8. März weltweit auf Frauenrechte, Gleichstellung und Diskriminierung hingewiesen.

VON ANITA SAMES

Der Internationale Frauentag fand das erste Mal im Jahr 1911 statt und entstand damals als Initiative im Einsatz für Gleichberechtigung, Wahlrecht und Emanzipation von Frauen. Er hat seine Wurzeln in den USA, als 1908 ein „Frauentag" definiert wurde, um auf die Erlangung des Frauenwahlrechtes und auf unzureichende Arbeitsbedingungen aufmerksam zu machen. Diese Idee wurde seit 1911 weltweit übernommen. 1975 schließlich institutionalisierten die Vereinten Nationen den 8. März als Internationalen Frauentag.

FRAUENTAG DAMALS UND HEUTE. Grundidee zahlreicher Versammlungen, Kongresse und Initiativen sind Gleichstellung im Arbeitsleben, Wahlrecht und mehr politische Teilhabe für Frauen – nach dem Motto „Keine Sonderrechte, sondern Menschenrechte". Auch das Thema Gewalt an Frauen liegt immer wieder zahlreichen Veranstaltungen zugrunde. Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister hebt anlässlich des Internationalen Frauentages hervor: „Ein Hauptziel war damals die Einführung des Wahlrechtes, das haben wir in unserem Land erreicht. 1918 erhielten Frauen in Österreich das Recht, wählen zu gehen und gewählt zu werden, 1919 zogen die ersten Frauen ins Parlament ein. Es war einer der wichtigsten Meilensteine in der Frauenrechtsbewegung."

Jedoch gibt es auch in Niederösterreich noch zahlreiche Herausforderungen auf dem Weg zur echten Chancengleichheit: „Der Internationale Frauentag gibt uns die Möglichkeit, verstärkt auf die Situation von Frauen in schwierigen Lebenssituationen aufmerksam zu machen und ihnen zu zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleingelassen werden. Frauen und Männer sind in unserer Gesellschaft gleichberechtigt, das gilt es zu leben und daran müssen wir weiterhin gemeinsam arbeiten", so Teschl-Hofmeister. Auch der Equal Pay Day, der die Einkommensunterschiede zwischen Männern und Frauen verdeutlicht, macht Ende Februar jedes Jahr darauf aufmerksam, dass es immer noch eine deutliche Differenz zwischen den Einkommen beider Geschlechter gibt: Er markiert jenen Tag, bis zu dem Niederösterreichs Frauen statistisch gesehen seit Jahresbeginn gratis arbeiten – und zwar im Einkommensvergleich mit Männern.

VIRTUELL. Anlässlich des Jubiläums 110 Jahre Weltfrauentag gibt es nun die Möglichkeit, eine virtuelle Ausstellung zu besuchen. Das Land Niederösterreich hat in Kooperation mit der Österreichischen Nationalbibliothek und der Bildungsdirektion Niederösterreich Online-Museumsräume geschaffen, die sich mit dem Thema Frauenrechte auseinandersetzen. „Ziel ist es, damit Schülerinnen und Schüler zwischen 13 und 16 Jahren zu erreichen und das Thema im Rahmen des Schulunterrichts aufzuarbeiten. Ähnlich wie in einem richtigen Museum gibt es Räume, Vitrinen und Objektboxen, die sich mit dem Thema Frauentag, Frauenrechte und Gleichstellung in verschiedensten Facetten beschäftigen", führt Teschl-Hofmeister aus. Die Seite ist mit Kurzinformationen und weiterführenden Auskünften vor allem für Jugendliche ansprechend gestaltet und kann in virtuellen Räumen auf *www.noe.gv.at/frauen* besucht werden.

SCHON GEWUSST?

... dass der Weltfrauentag in 25 Ländern ein gesetzlicher Feiertag ist?
... dass der Weltfrauentag im Land Berlin als einzigem deutschen Bundesland seit 2019 ein gesetzlicher Feiertag ist?
... dass in der VR China, in Madagaskar und in Nepal der Weltfrauentag nur für Frauen als Feiertag gilt?

Foto: iSock.com/cienpies

Erwecke deine alten Socken zu neuem Leben! Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Fotos: iStock.com/Rob Mattingley, Yasmin Teufl

TIERISCHE SOCKEN

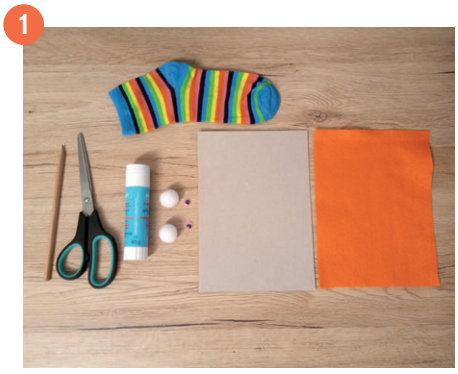
Eine Handpuppe kannst du ganz einfach selbst gestalten. Wie du eine Socke in ein Tier zum Spielen verwandelst, zeigen wir dir in unserem Basteltipp.

VON YASMINA TEUFL

Yasmina Teufl ist Freizeitpädagogin der NÖ Familienland GmbH und betreut als Springerin im Rahmen der schulischen Tagesbetreuung Kinder an niederösterreichischen Pflichtschulen.

Bastelutensilien:
1 Socke
1 Streifen Filz (15×10 cm)
1 Stück Karton (15×10 cm)
2 Pompons oder Styroporkugeln
2 Wackelaugen
Bleistift
Schere
Klebstoff

1



1. Such dir eine schöne Socke aus und leg dir die Bastelutensilien zurecht. Bei der Auswahl der Socke kannst du nach Lust und Laune entscheiden.

2

2. Schneide den Karton oval zu, so groß, wie die Socke breit ist. Danach überträgst du diese Form auf ein Stück Filz und schneidest es ebenfalls zu.

3

3. Klapp den Karton in der Mitte zusammen, schieb ihn in die Socke und platziere den künftigen Mund genau da, wo du ihn haben möchtest. Schneide dann die Socke vorne auf und klappe den Karton auseinander.

4

4. Gib reichlich Klebstoff auf den äußeren Rand des Kartons und klebe den Sockenrand an. Nun kommt der Filz darauf, drücke ihn fest an und lass alles gut trocknen.

5

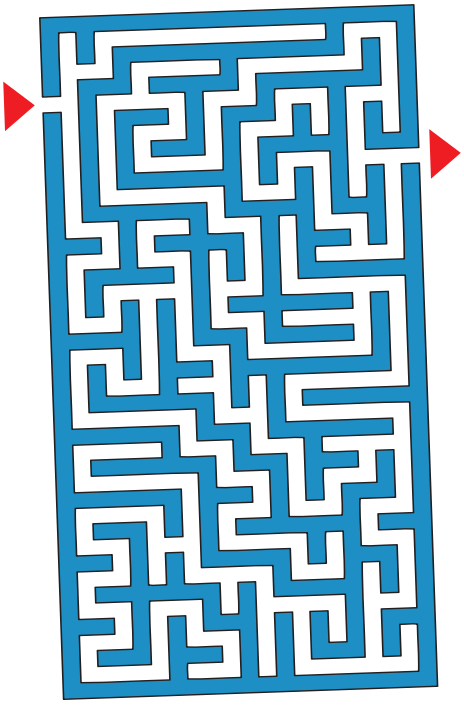
5. Verpasse nun deinem Sockentier noch Augen. Klebe dazu die Wackelaugen auf die Pompons oder Styroporkugeln und platziere sie nach Belieben. Fertig ist deine Handpuppe!

LIEBE KINDER!

An manchen Tagen muss man eine ganze Menge aushalten – freche Geschwister, ungemütliches Wetter, meckernde Eltern ... Da hilft nur Ablenkung! Ein tolles Spiel, ein spannendes Buch oder eine knifflige Rätselseite vertreiben im Nu fast alle Sorgen – viel Spaß!

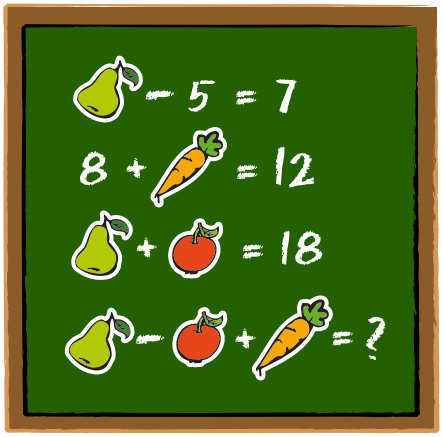
LABYRINTH

Findest du den Ausgang aus dem Irrgarten?



SYMBOLRECHNEN

Mit Äpfeln, Birnen und Karotten lässt es sich auch gut rechnen – probier´s doch mal aus!



Lucy Listig & Flora Frech

Mit ihrer frechen kleinen Schwester macht Lucy schon einiges mit. Heute hat die kleine Flora Lucys Notiztafel abgewischt und vollgemalt. Aber weil heute ein besonderer Tag ist, wird Lucy nicht mit ihr schimpfen. Weißt du, was für ein Tag es ist?

FEHLERTEUFELCHEN

In dieser Zeile aus einem bekannten Lied haben sich Buchstaben eingeschlichen. Trag sie unten ein und du erhältst ein Tier, das sich auch lieber vor dem Fuchs versteckt.

FHUCHS, DU HAAST DSIE
GÄNS GESETOHLEN ...

LÖSUNGSWORT

WELCHER VOGEL IST NUR EINMAL DA?

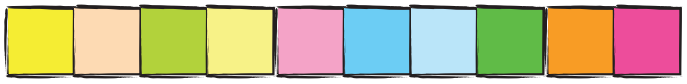
Findest du den Vogel, der nur einmal in diesem Bild zu finden ist?

Rätselidee und Illustration: Gerrit Hansen | ohnekopf.de

KREUZWORTRÄTSEL

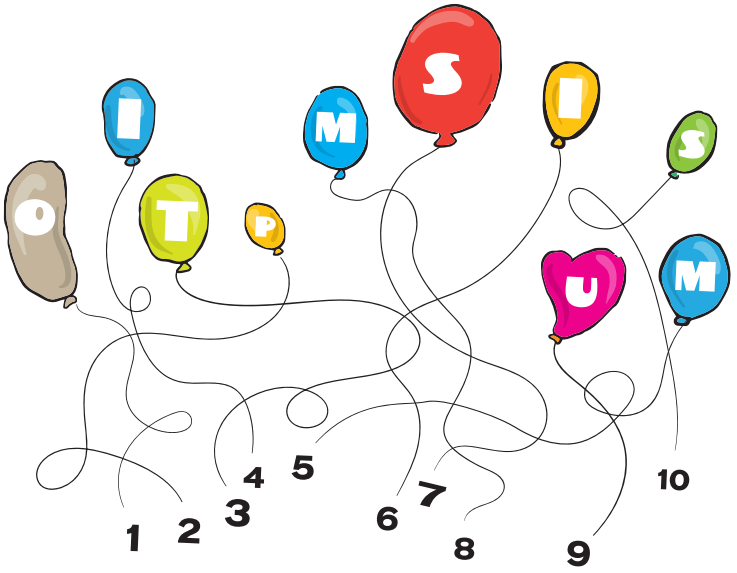
Trag die richtigen Buchstaben unten in die gleichfarbigen Lösungsfelder ein.

LÖSUNGSWORT



LUFTBALLON-DURCHEINANDER

Yannik ist immer zuversichtlich und lässt sich auch nicht unterkriegen, wenn mal wieder alles schiefläuft. „Ach! Das wird schon wieder!“, sagt er dann und steckt alle mit seiner fröhlichen Art an. Wenn du ihm hilfst, die Luftballons wieder einzufangen und sie in die richtige Reihenfolge bringst, erhältst du als Lösungswort die eine Sache, die ihm nie verloren geht.

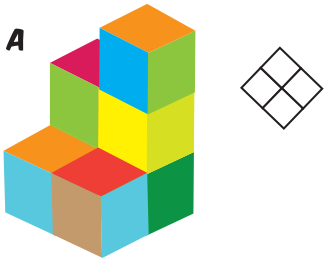


LÖSUNGSWORT

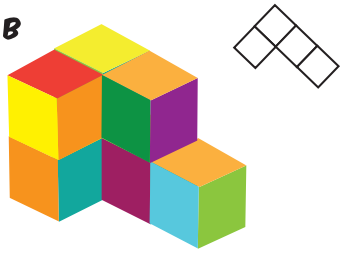
WÜRFELTÜRME

Wie viele Würfel sind es?
Beachte den Grundriss rechts daneben!

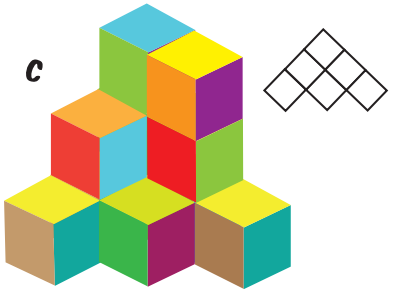
A



B

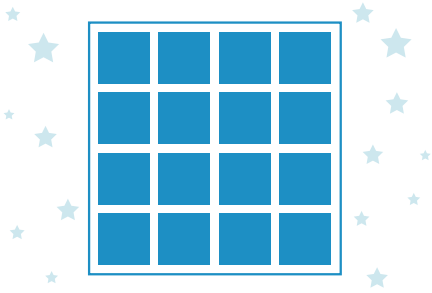


C



OPTISCHE ZAUBEREI

Siehst du dort, wo sich die weißen Linien kreuzen, unscharfe Flecken? Die sind gar nicht wirklich da – deine Augen spielen dir nur einen Streich!



AUFLÖSUNGEN

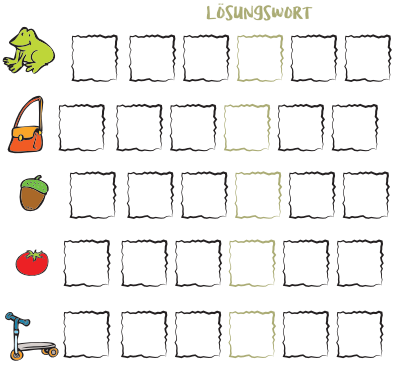
Symbolrechnen: 10 | Lucy Listig & Flora Frech: Der besondere Tag ist Lucys Geburtstag | Fehlerteufelchen: Hase | Welcher Vogel ist nur einmal zu sehen? Der braune Vogel | Kreuzworträtsel: Winterzeit | Luftballon-Durcheinander: Optimismus | Würfeltürme: A=7, B=7, C=11

DOPPELT GEMOPPELT?

Hier gibt es alle Tiere mehrfach, bis auf eines. Weißt du, welches?

WORTSUCHE

Trag die gesuchten Begriffe in die Kästchen. Heraus kommt ein Kleidungsstück, das du im Winter gut gebrauchen kannst.



Finde die Fehler!

Uiiihhh, toller Winterspaß! Im Bild unten haben sich aber sieben Fehler eingeschlichen – findest du sie alle?

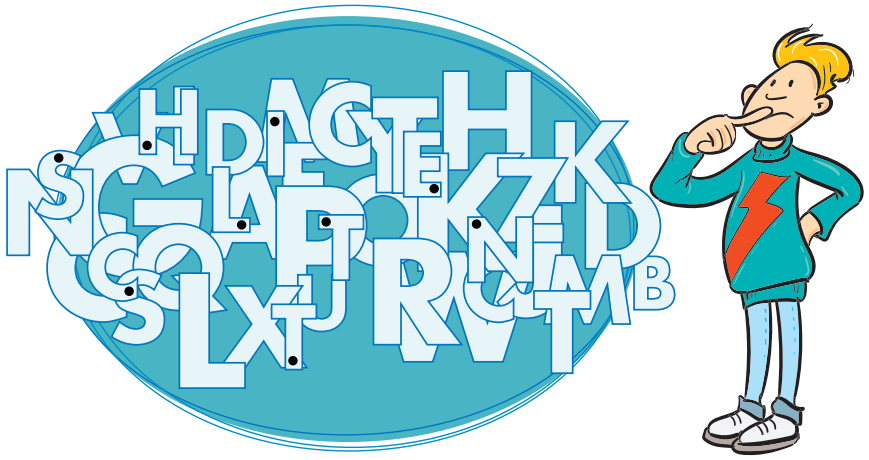
BUCHSTABENSCHNIPSEL

Huch, was ist denn hier passiert? Irgendjemand hat das Wort zerschnitten! Wenn du die Buchstabenschnipsel oben und unten übereinanderlegst, erhältst du das Lösungswort.

Rätselidee und Illustration: Gerrit Hansen | ohnekopf.de

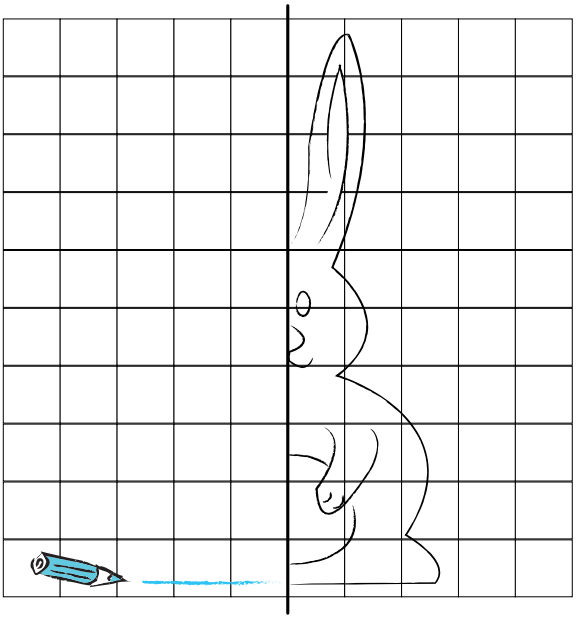
BUCHSTABENSALAT

Hier sind ganz viele Buchstaben durcheinandergeraten.
Male einfach die Buchstaben mit dem schwarzen Punkt aus, dann hast du die Lösung!



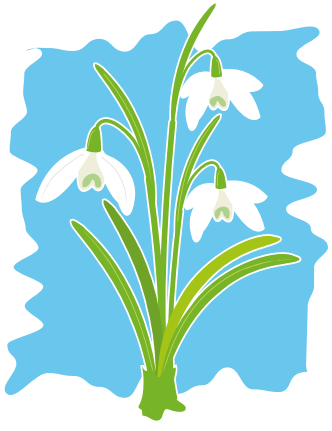
RASTERMALEN

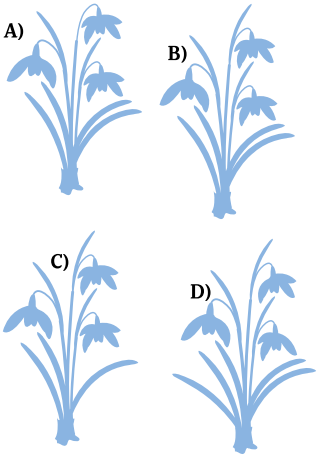
Zeichnen ist ganz einfach!
Übertrag nur die Linien im Raster spiegelverkehrt auf die andere Seite.



SCHATTENRATEN

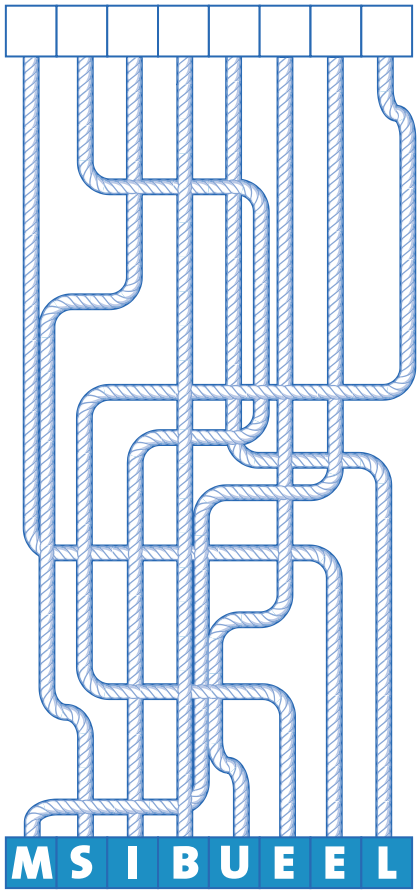
Welcher Schatten gehört zum Schneeglöckchen?





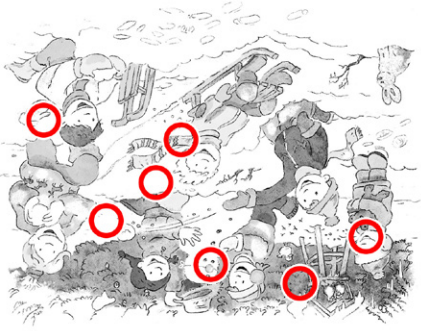
SEIL-WIRR-WARR

Kannst du den Verlauf der Seile verfolgen und so die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen? Das Lösungswort ist etwas, das du auf kalten Fensterscheiben sehen kannst.



AUFLÖSUNGEN

Buchstabenschnipsel: Schneeballschlacht
Buchstabensalat: Schlitten
Seilwirrwar: Eisblume
Schattenraten: Schatten B ist der richtige



Doppelt gemoppelt: der Schmetterling
Wortsuche: Schal
Fehlerbild:

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

Film-Tipp, geplant ab 5.3.2021
Österreich/Deutschland 2020 | Länge: 88 Minuten
Genre: Familie/ Freundschaft/Sport
Empfohlen ab neun Jahren

Madison

Die zwölfjährige Madison ist eine zielstrebige Bahn-Rennradfahrerin. Ihr Vater Timo, ein bekannter Radprofi, trainiert und fördert sie. Für seine Tochter wünscht er sich eine ebenso erfolgreiche Karriere wie die eigene. Doch dann fliegt Madison aus dem Sommer-Trainingscamp des Jugendkaders, und ihre Mutter Katharina holt sie nach Tirol. Während ihre Mama Yoga-Unterricht gibt, lernt Madison die Umgebung und die einheimischen Kids kennen – und entdeckt so das Mountainbiken bzw. Downhillen für sich.

IST MEIN WEG DER RICHTIGE? Der sechste Film der Initiative „Der besondere Kinderfilm" wird vor allem Sportbegeisterte ansprechen. Leistungssport zu betreiben, das bedeutet für viele Kinder und Jugendliche, viel zu trainieren, sich großem Erfolgsdruck auszusetzen und auf Freizeit zu verzichten. Felice Ahrens, die Darstellerin der Madison, überzeugt als ehrgeizige Radsportlerin, die in Tirol zu neuer Lockerheit und Freiheit findet. Regisseurin Kim Strobl möchte an Madisons Beispiel Mut machen, innezuhalten und sich zu fragen, ob der bislang eingeschlagene Weg immer noch der richtige für einen selbst ist – wobei die Antwort ja oder nein sein kann. Madison entdeckt durch die Freundschaft zu Vicky, Jo und Sammy den Radsport neu als Gemeinschafts- und Naturerlebnis, bei dem Mädchen ebenso akzeptiert sind wie Burschen. Ein toll bebildertes, actionreiches und wahrlich ungebremstes Sommerabenteuer!

DEMNÄCHST IM KINO

Hilfe, ich habe meine Freunde geschrumpft
(geplant ab 25.2.)
Nachdem in Teil 1 (2015) seine Lehrerin und in Teil 2 (2018) seine Eltern geschrumpft wurden, erlernt Felix nun vom Schulgeist höchstpersönlich das Schrumpfen – und schrumpft prompt seine Freundinnen und Freunde!

Raya und der letzte Drache
(geplant ab 11.3.)
Einst opferten sich die Drachen von Kumandra, um die Menschen vor den Druun zu retten. 500 Jahre später sind diese Monster zurück und Kriegerin Raya macht sich auf die Suche nach dem letzten Drachen.

Schussfahrt ins Glück

Der 10-jährige Mike hat seine Leukämie-Erkrankung überwunden und darf nach langer Zeit im Spital wieder nach Hause. Aber seine Mutter kommt nicht wie vereinbart, um ihn abzuholen. Sie hat ein Alkoholproblem, weil er so schwer krank war und sie nicht anders damit zurechtkam. Der „Pudel", wie Mike die Frau vom Jugendamt nennt, will ihn daher zu Pflegeeltern vermitteln. Das möchte Mike um jeden Preis verhindern! Und sein neuer Freund, der querschnittgelähmte Vincent, ist bereit, ihm dabei zu helfen.

Kinder mögen Filme, bei denen sie als Publikum nicht unterschätzt werden und die schwierige Themen wie eine Krankheit oder die Verlässlichkeit der Eltern aufgreifen. Im Leben von Kindern passieren traurige Dinge, und sowohl Mike als auch Vincent müssen einiges aushalten. All das wird aber kindgerecht und mit viel Humor präsentiert. Die beiden hervorragenden Darsteller schaffen es spielend, dass man sich mit ihnen identifiziert und von ihrer Geschichte berührt ist.

DVD-Tipp, auch bekannt unter „Grüße von Mike!", seit 28.8.2020
Niederlande 2012 | Länge: 91 Minuten
Genre: Familie/Krankheit/Freundschaft/ Komödie | Empfohlen ab neun Jahren

Icons: flaticon.com

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

Jahrmarkt um Mitternacht

Für Kindergarten- und Volksschulkinder
Etwas Besonderes erleben

Leuchtende Augen sind in der Dunkelheit zu sehen, die Silhouetten von Tieren zeichnen sich ab. Sie kommen näher, vorne weg Waschbären, die sich sogleich am Zaun zu schaffen machen. Die trauen sich was! Gemeinsam schleichen sie sich nachts in ein Jahrmarktgelände. Doch nicht nur das: Die Tiere bringen die Buden und Marktstände, die Geisterbahn, das Karussell und die Riesenschaukel in Schwung. In der Nacht gehört der Vergnügungsort der Menschen ihnen allein! – Idee und Konzept stammen vom Autor Gideon Sterer, verwirklicht wird die gesamte Handlung dieses faszinierenden Bilderbuches ganz ohne Text. Die Illustratorin Mariachiara Di Giorgio hat mit wechselnden Bildgrößen und Perspektiven eine kurzweilige und stimmige Zusammenschau geschaffen. Ihre Bilder erzählen von Mut, von Gemeinschaft und vom Vergnügen des Verbotenen.

Rico, Oskar und das Mistverständnis

Für Teenies
Lösungen finden

Dieses Buch ist für Rico-Oskar-Fans! Wer die beiden nicht kennt, fängt am besten am Anfang bei „Rico, Oskar und die Tieferschatten“ an. Denn besonders mit allen anderen Erlebnissen der Freunde im Hinterkopf lohnt sich die Lektüre dieses Bandes, in dem sie sich so arg zerstreiten, dass sie sogar getrennte Wege gehen. „Da war nur noch dieses hasserfüllte grüne Funkeln in seinen Augen, die sich wie Trichter vor mir auftaten und alles verschluckten, jedes Gefühl, alle Worte und Gedanken.“ Kann eine Freundschaft einen so heftigen Streit überleben? Andreas Steinhöfel lässt seine Figuren wieder deutlich echtes Leben spüren. Dem Spielplatz droht der Abriss und auch sonst erleben sie starke Emotionen und überraschende Wendungen. Auch Band fünf bringt flapsige Sprüche, breite Grinser sowie lautstarke Lacher und Peter Schössows grandiose Illustrationen.

Adresse unbekannt

Für Teenies
Ans Leben glauben

In Susin Nielsens mitreißendem Roman läuft nicht alles nach Plan. Denn auch wenn es Felix den Sommer über noch toll findet, mit seiner Mutter im Minibus durch die Gegend zu ziehen, spätestens als die Schule anfängt und die Außentemperaturen sinken, ist es gar nicht mehr cool, keinen festen Wohnsitz zu haben. Welche Adresse soll er sagen, wenn der Vater seines besten Freundes ihm anbietet, ihn abends zu Hause abzuliefern? Wie lange ist es gut zu schweigen, um sich und seine Mutter zu schützen? Felix ist einer, der viel nachdenkt und bei der Fernsehquizshow alle Antworten in Sekundenschnelle raushaut. Er ist einer, dem es aufgrund von Geldnot, Arbeitslosigkeit und Depressionen der Mutter über weite Strecken an allem fehlt, auch an Essen und Privatsphäre. An Liebe mangelt es jedoch niemals, ebenso wenig an Ideenreichtum, um neue Wege zu denken und zu gehen.

Jahrmarkt um Mitternacht
Von Gideon Sterer und Mariachiara Di Giorgio
Bohem 2020
ISBN 978-3-95939-092-7

Rico, Oskar und das Mistverständnis
Von Andreas Steinhöfel und Peter Schössow
Carlsen 2020
ISBN 978-3-551-55783-4

Adresse unbekannt
Von Susin Nielsen
Aus dem kanad. Englisch von Anja Herre
Urachhaus 2020 | ISBN 978-3-8251-5226-0

HEIDEMARIE MARHOLD ist Pädagogin bei der NÖ Familienland GmbH und rezensiert unsere Spieleempfehlungen.

Monopoly für schlechte Verlierer

Hasbro | ab 8 Jahren | für 2–6 Spielende

Das bekannte Monopoly wird bei dieser Version um die Figur des „Mr. Monopoly" bereichert. Jedes Mal Miete und Rechnungen zahlen oder ins Gefängnis gehen wird mit einer Loser-Marke belohnt. 4 Loser-Marken werden gegen Mr. Monopoly eingetauscht. Dieser wirbelt den Spielverlauf nun ganz schön durcheinander und kann blitzschnell die Spieler von Verlierern zu Gewinnern machen. Für jene, die Spaß an einem längeren Spielnachmittag mit überraschenden Wendungen haben, ist das spannende Spiel bestens geeignet.

Dodo – Rettet das Wackel-Ei

Kosmos | ab 6 Jahren | für 2–4 Spielende

Nervenkitzel garantiert! Das Wackelei des Dodovogels ist aus dem Nest gerollt. Nun zählt Teamarbeit. Gelingt es gemeinsam, die Brücken und das Boot rechtzeitig zu bauen, um das Ei sicher auf die Nachbarinsel zu bringen? Jede Altersgruppe ist von den unvorhersehbaren Bewegungen des Wackeleis begeistert. Merkfähigkeit und Zusammenarbeit helfen, gemeinsam zu siegen oder zu verlieren. Das dynamische, kurze Spiel macht Spaß und sorgt mit drei Spielvarianten für lange Spielfreude.

Switch & Signal – Gemeinsam ans Ziel

Kosmos | ab 10 Jahren | für 2–4 Spielende

Nicht nur für Eisenbahnfans bietet dieses Kooperationsspiel fesselndes Spielvergnügen. Gemeinsam müssen die Züge so durch Europa oder Nordamerika geführt werden, dass die Waren rechtzeitig von den Städten zum Zielhafen gebracht werden. Strategisches, logisches Denken und gute Zusammenarbeit lassen alle Spieler miteinander zu Gewinnern oder Verlierern werden. Zwei Spielplanvarianten und Variationen im Spielverlauf sorgen für ausgedehnte Spielzeiten der ganzen Familie mit Spannung bis zum Schluss!

Memofant

Piatnik | ab 7 Jahren | für 2–4 Spielende

60 Sekunden Zeit, um sich die Position von 12 Bildkärtchen zu merken. Kein Problem? Nur bleiben sie nicht immer an derselben Stelle! Mit jedem Würfeln verändern die Bildkärtchen ihren Platz oder es muss eine Aufgabe gelöst werden. Ist diese Aufgabe richtig gelöst, können die Spieler ihre Leben retten. Wer bleibt am längsten dabei? Das herausfordernde Gedächtnisspiel sorgt für konzentrierten Spielspaß mit der ganzen Familie. Die Spielfiguren liegen gut in der Hand und das klare Design unterstützt die Merkfähigkeit.

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

Mario Kart Live: Home Circuit

Nintendo, 16.10.2020
ab 6 Jahren
für 1–4 Spielende
Rennspiel
Plattform: Nintendo Switch

„Mario Kart Live: Home Circuit" bringt das klassische Rennspiel mithilfe von „Augmented Reality" in das eigene Zimmer. Die Rennstrecken werden kreativ durch den Raum gebaut. Die Reichweite des Signals erlaubt leider keine Strecken durch mehrere Räume. Pro Spieler/-in benötigt man eine eigene Switch und ein eigenes Kart, was hohe Kosten verursachen kann. Geboten wird einem dafür ein gänzlich neues Spielerlebnis, das virtuelle Elemente mit der echten Raumumgebung in rasanten Rennen verbindet.

Superliminal

Pillow Castle, 12.11.2019 | ab 14 Jahren
für 1 Spielende/n, Perspektiven-Rätselspiel
Plattform: Windows (PC)

Bei Superliminal handelt es sich um ein Rätselspiel, das aus der Ego-Perspektive gespielt wird. Die Spielenden wachen in einer Art Traumlabor auf und müssen Rätsel lösen, um in den nächsten Raum zu kommen. Die Rätsel spielen mit der Perspektive und verwenden optische Täuschungen. „Out of the box"-Denken und Raumvorstellungsvermögen werden gefördert. Das Experimentieren mit der Spielwelt ist notwendig, um die Rätsel zu lösen.

Fotos: Hasbro, Kosmos, Piatnik | Icons: flaticon.com

Bewegung hilft fast immer bei schlechter Laune. Probier doch mal wieder einen Handstand!

LADE DEINE BATTERIEN AUF!

Damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen, brauchen wir Strategien, die uns helfen, Freude und Energie zu sammeln.

VON BRIGITTE SCHIGL

Das kennt wohl jede und jeder, gerade in Coronazeiten: Der Tag schleicht so dahin, draußen ist das Wetter grau in grau und man fragt sich, wozu man eigentlich aufgestanden ist. Oder es ist so viel zu tun und zu lernen, dass man sich gar nicht mehr richtig erholen kann und das Gefühl hat, die Kraft geht einem aus. Hier hilft es, diesen Kreislauf zu unterbrechen und ganz aktiv etwas zu tun, das uns aus der Fadheit (die auch eine Art Stress sein kann) oder dem Zuviel an Aufgaben und Sorgen rausholt. Wie das gelingen kann, könnt ihr in den folgenden Tipps lesen:

- **ABWECHSLUNG:** Zugegeben, das ist jetzt nicht gerade einfach, aber oft helfen schon ein paar einfache Dinge: Einmal ganz früh aufstehen und am Morgen in der Dämmerung spazieren gehen. In der Nacht den Himmel beobachten und endlich ein paar Sternbilder lernen (dafür gibt's sogar Apps). Etwas ganz Neues kochen und gemeinsam ein Festmahl veranstalten. Oder die Beine eiskalt duschen, wer mutig ist, auch den ganzen Körper.

- **KONTAKT:** Meistens holen einen Gespräche und Aktivitäten mit lieben Menschen gut aus einer besorgten oder traurigen Stimmung. Und wenn das live nicht geht, weil die Lieblingstante oder der beste Freund ja nicht zu Besuch kommen kann, dann verabredet euch im Internet und macht ein ausführliches Video-Telefonat. Lustig kann es auch sein, mit mehreren Klassenfreunden und -freundinnen einen Online-Spieleabend zu veranstalten oder gemeinsam ein Lied einzustudieren (oder auch nur Grimassen zu schneiden). Und natürlich kann man auch Eltern oder Geschwister oder wer sonst im Haushalt lebt bitten, einen fest zu drücken und zu kuscheln. Auch Haustiere können da helfen, mit denen kann man gut kuscheln.

- **BEWEGUNG:** hilft fast immer, wenn die Stimmung im Keller ist. Draußen ein Wettrennen machen, endlich den Handstand lernen (lass dir helfen), einen Geschicklichkeitsparcours bauen und ihn gleich ausprobieren oder Yoga- oder Krafttrainings-Übungen aus dem Internet mitmachen.

- **RITUALE:** Am Abend ein feines Bad oder eine Dusche mit gut duftendem Duschgel als Tagesausklang. Auch seine Gedanken in ein Tagebuch zu schreiben (für spätere Zeiten), kann helfen, innerlich etwas zu klären.

- **PLANEN UND SICH AUF ETWAS FREUEN KÖNNEN:** Wie wärs, wenn du schon jetzt deinen nächsten Geburtstag planst oder überlegst, was du in den nächsten Ferien gerne machen möchtest?

BRIGITTE SCHIGL
ist Klinische und Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin. Sie lehrt und forscht an der Karl Landsteiner Universität Krems und arbeitet als Psychotherapeutin in freier Praxis in Krems und Wien.

Fotos: iStock.com/kamisoka

INFORMATION

In St. Pölten entsteht eine neue Kulturinstitution, in der einander Kinder bis 12 Jahre, zeitgenössische bildende Kunst und Kunstschaffende begegnen. Es entsteht ein Ort, der konsequent aus Kindersicht gedacht ist und an dem ihre Kreativität anspruchsvoll und wertungsfrei gefördert wird.

Für wen? Kinder, Familien, Schulen, Kindergärten, Horte, alle kunst- und kulturinteressierten Menschen

Was? Speziell für Kinder kuratierte Ausstellungen primär zeitgenössischer bildender Kunst sowie Kunstlabors (Ateliers) jeweils mit Vermittlungsangeboten, Veranstaltungen, Präsenzbibliothek (Kinderliteratur, Illustration), kreativer Indoor-Spielplatz für Kleinkinder, neuartige Outdoor-Spielplätze und Café

Wo? Im Altoona-Park in St. Pölten (am Schulring zwischen Innenstadt und Kulturbezirk)

Wann? Im Laufe des Jahres 2024

Foto: iStock.com/South_agency

EIN LABOR FÜR KINDER

Vorfreude auf 2024: Das KinderKunstLabor befindet sich in konkreter Planung und wird im Rahmen des Kunst- und Kulturschwerpunktes St. Pölten 2024 eröffnet.

VON CAROLIN RIEDELSBERGER

St. Pölten wird für Kinder und Familien noch attraktiver, denn im Jahr 2024 eröffnet eine neue und einzigartige Kunst- und Kulturinstitution in der Innenstadt: das KinderKunstLabor, wie es vorläufig genannt wird. Kinder bis 12 Jahre können dort inspirierende Begegnungen und praktische Auseinandersetzungen mit zeitgenössischer bildender Kunst, Künstlerinnen und Künstlern machen. Ein Labor hat auch immer etwas mit Experimentieren zu tun: Kinder probieren, entfalten und formen hier ihre eigenen kreativen Ideen ohne Erwartungs- oder Bewertungsdruck.

RESILIENT MIT KUNST. Gerade in einem Zeitalter von Pandemien, Klimakatastrophen und schwindenden Ressourcen ist es wichtig, Kindern ein Rüstzeug mitzugeben, damit sie künftig sicher mit Krisen umgehen können und in der Lage sind, eigene kreative Lösungsansätze zu entwickeln. Durch zeitgenössische künstlerische Inhalte werden subjektive Sichtweisen auf die Welt und das Leben erfahrbar, es lassen sich aber auch aktuelle gesellschaftliche, soziale und politische Entwicklungen gut ablesen. Durch die Auseinandersetzung mit Kunst und die Begegnung mit den Kunstschaffenden lernen die Kinder die Welt aus anderen, neuen Perspektiven kennen, setzen sich mit für sie Fremdem auseinander und können dadurch „das Andere“ als Inspiration für „das Eigene“ nutzen. Sie werden zum Selbsttun angeregt und stärken dadurch ihre Kreativität, ihre Gestaltungs- und Kommunikationsfähigkeit sowie ihr Selbstwertgefühl. Das wiederum ist die Grundlage für gesellschaftliche Teilhabe und eine resiliente Gesellschaft, die widerstandsfähig, standhaft und krisenfeste ist.

AUS DER SICHT DER KINDER. Mit dem KinderKunstLabor entsteht ein Ort, an dem all diese Kompetenzen gefördert werden und der konsequent aus Kindersicht gedacht ist. Daher wirken Kinder als sogenannter Kinderbeirat aktiv bei inhaltlichen und gestalterischen Entscheidungen, etwa bei der Planung des Gebäudes, mit. Bereits jetzt wird mit zwei Schulklassen aus St. Pölten gearbeitet und die Anzahl der Kinderbeirätinnen und Kinderbeiräte stetig erweitert. In spielerischer Form werden sie in die Gestaltung und in die Entwicklung des Programms für das KinderKunstLabor eingebunden. Dabei lernen sie, Verantwortung zu übernehmen, sich zu beteiligen und sich einzubringen. Andreas Hoffer, der künstlerische Leiter des KinderKunstLabors, hat die Ärztin, Autorin und Erziehungsberaterin Martina Leibovici-Mühlberger zum Interview getroffen:

Ist die Auseinandersetzung mit Kunst überhaupt geeignet für Kinder?

Kunst assoziieren viele sofort mit einem Museum und mit einer außergewöhnlichen Leistung, die man selbst nicht erbringen könne. Kunst erzählt aber vor allem Geschichten. Dadurch tritt jedes Kunstwerk in einen Dialog mit dem Kind und löst etwas aus. Wenn sich das Kind dann in seiner eigenen künstlerischen Form unbewertet ausprobieren und ausdrücken kann, entstehen nicht nur sehr beglückende Prozesse für ein Kind, auch sein Selbstwert wird ungemein gestärkt.

Was genau fördert das „Selbsttun“ bei Kindern?

Genau dort sind die Kreativität und die Lösungskompetenz angesiedelt. Wir hätten alle gerne eine starke Zukunftsgeneration, die komplexe Lösungen für noch viel komplexere Probleme findet. Was befähigt sie allerdings dazu? Kreativität, über den Tellerrand hinausdenken, Querdenken, Freude am Ausprobieren entwickeln, Mut, auch unbekannte Wege zu bestreiten. Dort, wo ich mich ungeplant auf ein Abenteuer einlasse und etwas gestalte und schaffe, dort entstehen wahrer Stolz und Freude über die Wirksamkeit.

Welche Auswirkungen kann die Beschäftigung von Kindern mit Kunst langfristig haben?

Kunst und Kultur sind wesentlich für den erzieherischen und pädagogischen Erfolgsprozess. Studien zeigen, dass die Förderung von Kreativität, die Beschäftigung mit Kunst sowie die Integration von Kunst im Leben eines Kindes ein weitaus besserer Schutzfaktor vor späterer Arbeitslosigkeit sind als die reine Akademisierung. Ich finde es bemerkenswert, dass der frühe Umgang mit Kunst, Kultur und Kreativität Einfluss auf ganz handfeste Dinge wie Lebensleistungserfolg hat.

Überlebenskünstler

Eulen können völlig geräuschlos fliegen – das verdanken sie den Strukturen ihrer Flügelfedern mit feinen, daunenartigen Fransen. An der Vorderseite bilden sie eine Art Kamm mit wenige Millimeter langen, gebogenen Zinken. Das macht sie zu den leisesten und auch interessantesten Überlebenskünstlern ihrer Art. Physiker erforschen diese Wirkung und möchten das Wissen für Flugzeuge sowie Ventilatoren nutzen.

(Quelle: 3sat, 20.09.2020, Wilde Überlebenskünstler – Wie vorbildlich Tiere sind)

BUCHTIPP

Lächeln, bitte!

Das originelle Vorlesebuch der Autorin Michaela Granögger erleichtert Kindern passend zur aktuellen Zeit den Umgang mit Mund- und Nasenschutzmasken. Auf liebevolle Art und Weise sucht der Zwerg nach dem verschwundenen Lächeln und wird bald entdecken, ob sich hinter den Masken noch Liebe und Lächeln verstecken.

Zwerg sucht ein Lächeln
Von Michaela Granögger
ISBN 978-3-75267-490-3

Zirbenholzbetten garantieren einen erholsamen Schlaf.

ERHOLSAMER BABYSCHLAF

Mit der „Familienzeit“ ein Babybett von „Benni´s Nest“ gewinnen!

Es ist das schönste Wunder der Welt und pures Glück: ein gemeinsames Kind. Was sich in den ersten Monaten des Neugeborenen jedoch selten einstellt, ist erholsamer, tiefer Schlaf bis in die Morgenstunden. Dabei ist er so wichtig für die Entwicklung des Kindes. Das Unternehmerpaar von „Benni´s Nest“ hat sich zu diesem Thema Gedanken gemacht und entdeckte dank Tipp der Oma die wohltuende Wirkung von Zirbenholz für sich – ein Traum für Babys, aber auch für die Eltern. In der Alpenregion sind die Vorzüge von Zirbenholz bereits lange bekannt. Die schadstofffreien Produkte von „Benni´s Nest“ werden in einem österreichischen Tischlereibetrieb gefertigt. Die Babybetten vermitteln schon den Allerkleinsten Geborgenheit und Nestwärme und das Holz unterstützt dank seiner ätherischen Öle einen gesunden und tiefen Schlaf. Ein beruhigendes Gefühl, wenn die Kleinen friedlich schlafen!

GEWINNSPIEL. Die „Familienzeit“ verlost unter www.noe-familienland.at eines dieser besonderen Babybetten für Neugeborene bis zum 6. Lebensmonat. Dank innovativem Design kann das Bettchen später auch zur Sitzbank oder Truhe umfunktioniert werden.

Foto: Benni´s Nest, flaticon.com

Achtsamkeit bezeichnet die Fähigkeit, alles, was im Augenblick geschieht, bewusst wahrzunehmen und es nicht gleich zu beurteilen.

(Jon Kabat-Zinn)

42,6 Tage

Schon gewusst? Im Jahr 2020 verspürten Menschen in Österreich an 42,6 Tagen großen Stress. Das sind im Vergleich zum Jahr 2017 mit 51,8 Tagen deutlich weniger stressige Tage.

(Quelle: www.marketagent.com)

Was ist los im NÖ Familienland?

Damit wir Sie in dieser bewegten Coronazeit möglichst aktuell über bevorstehende Veranstaltungen in Niederösterreich informieren können, befindet sich die Rubrik „Was ist los im NÖ Familienland?" bis auf Weiteres auf der Webseite der NÖ Familienland GmbH unter www.noe-familienland.at. Jetzt reinschauen!

Innehalten und Durchatmen

„Wie soll ich das alles schaffen?" – Eine Frage, die sich viele Menschen in Stresssituationen stellen, nicht nur in Krisenzeiten. Wenn man nicht mehr weiter weiß, so manche Situation ausweglos erscheint oder sich die innere Ruhe einfach nicht mehr einstellen will, versuchen Sie es doch einmal mit kurzen Entspannungsübungen oder Meditationen, wie zum Beispiel dieser hier: Suchen Sie sich eine Position, in der Sie sich wohlfühlen, schließen Sie die Augen und hören Sie tief in sich hinein. Was beschäftigt mich gerade, macht mich unruhig? Was kann mein nächster Schritt zur Lösung des Problems sein? Was brauche ich, damit ich diesen Schritt setzen kann? Ein weiterer Tipp ist, ein aktuelles Problem aufzuschreiben – Sie werden sehen, dass das dazu beiträgt, eine Sache etwas distanzierter betrachten zu können. Für Entspannung sorgt auch diese Atemübung: Legen Sie sich flach auf den Rücken oder setzen Sie sich aufrecht hin. Schließen Sie die Augen, legen Sie Ihre Hände flach auf den Bauch und atmen Sie ganz bewusst und langsam fünf Sekunden lang ein und wieder aus. Gute Entspannung!

BUCHTIPP

Rezepte zum Wohlfühlen

Ein Buch für Schülerinnen und Schüler ab acht Jahren mit Übungen für das Wohlbefinden, die in Rezeptform aufbereitet wurden. Das Buch soll helfen, die Persönlichkeit und das Selbstvertrauen zu stärken und die mentale Gesundheit zu fördern.

Rezepte zum Wohlfühlen – Entdecke die Stärke in dir
Von Ulrike Leitner
Bestellung unter: www.gedankenpopcorn.at

Uraltes Gewächs

Erstaunlich! Pilze gibt es schon seit ca. 1,2 Milliarden Jahren auf unserem Planeten. Sie sind damit die ersten, ältesten, artenreichsten und widerstandfähigsten Lebewesen, haben alle bisherigen Artensterben überlebt, können sowohl atmen als auch verdauen und stark zerstörte Natur wiederaufbereiten.

(Quelle: Gasser, L. (2020/2021). Fungutopia: Wie Pilze die Welt retten könnten. Biorama. 70. 22 ff.)

Fotos: iStock.com/skynesher ,flaticon.com | Illustration: BLAEK designstudio

REICHE QUELLE ERFAHRUNG

Lebenserfahrung, eine positive Einstellung und Humor sind das Rezept für Widerstandskraft im Alter.

VON ANITA SAMES

Zahlreiche Altersforscher beschäftigen sich mit der Frage, ob Reife widerstandsfähiger macht und wie ältere Menschen Krisen und Schicksalsschläge wegstecken. Ein Großteil der sehr betagten Personen bewahrt auch in schweren Zeiten den Lebensmut und gibt an, mit dem Leben zufrieden zu sein. Tatsache ist auch, dass sich sogenannte Golden Agers zunehmend mit Themen wie Krankheit, Tod und Vergänglichkeit auseinandersetzen. Menschen, die grundsätzlich eine positive Lebenseinstellung haben, erleben extreme Belastungen gelassener. Resiliente ältere Menschen sind somit eher imstande, missliche Lagen zu akzeptieren und damit umzugehen, ohne daran zu zerbrechen. Sie nehmen Hilfe an und blicken zuversichtlich – oder sogar humorvoll – in die Zukunft. Nicht umsonst sagt ein altes chinesisches Sprichwort: Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.

Eine Brieffreundschaft ist in Zeiten des Social Distancing ein guter Weg, um in Kontakt zu bleiben.

Foto: iStock.com/Rawpixel

KRAFTGEBER. So individuell der Charakter jedes Menschen ist, so verschieden gehen auch Ältere mit belastenden Situationen um. Es gibt jedoch verschiedene Faktoren, die Seniorinnen und Senioren resilienter machen und seelische Widerstandskräfte aufbauen: Das Vertrauen in sich selbst und der Blick für das Schöne lassen einen stärker werden, genauso wie Veränderungen zu akzeptieren, besonders dann, wenn man keinen Einfluss darauf hat. Auch für Seniorinnen und Senioren ist es wichtig, Pläne zu schmieden, Träume umzusetzen und aktiv zu sein, etwa im Ehrenamt. Besonders wertvoll sind soziale Kontakte, denn ein Netzwerk aus Menschen, die einem in schwierigen Zeiten behilflich sind, kann durch nichts ersetzt werden. Helga S., 77 Jahre, aus Horn erzählt: „Als mein Mann letztes Jahr nach einem schweren Unfall auf die Intensivstation musste, war ich dem Verzweifeln nahe. Ich habe mir solche Sorgen gemacht. Da war ich froh, dass sich meine Tochter und meine Nachbarn so nett um mich gekümmert und mir in dieser schweren Zeit Abwechslung geboten haben."

BESONDERE ZEITEN. Um aufzuzeigen, wie Niederösterreichs Seniorinnen und Senioren durch die von Corona geprägten Monate kommen und diese Krisenzeiten erleben, wurde von Senioren-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister die Website „Generation 55+. Aktiv in besonderen Zeiten" ins Leben gerufen: Die älteren Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher können hier die Aktivitäten, mit denen sie ihren Alltag abwechslungsreich gestalten, im Internet schildern.

Zahlreiche Einreichungen zeugen davon, dass sich die Seniorinnen und Senioren auch während der Pandemie nicht unterkriegen lassen und ihre Zeit sinnvoll nutzen, um stärker aus der Krisensituation herauszugehen. Allerhand Nachbarschaftsaktivitäten wie etwa Kochen, Backen, Schreiben, Handarbeiten und Basteln, bei denen die Erzeugnisse dann weitergegeben werden, stehen für eine starke aktive Einbindung in die Gemeinschaft. Auch sportlich sind viele Ältere eifrig unterwegs, denn Bewegung im Freien – natürlich mit Abstand – ist auch in Coronazeiten empfehlenswert und dient der Resilienz. Aber nicht nur einzelne Personen haben von ihren Aktivitäten erzählt, sondern auch Projekte von Institutionen sind hervorzuheben: „Trotz der Einschränkungen durch Corona wollen wir im Seniorenhaus den Austausch der Generationen nicht abreißen lassen und starteten mit der 2. Klasse der Volksschule in Reichenau das Schreibprojekt ‚Post für DICH!'. Angestrebt wird eine Brieffreundschaft zwischen Jung und Alt, die trotz Social Distancing ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Lebensfreude vermittelt", erzählt Friederike Przibil, Leiterin des ‚Senioren Aktiv' in Reichenau. Die vielen Beiträge auf der Website zeichnen ein Bild davon, wie Seniorinnen und Senioren gut durch Krisenzeiten kommen und sie sogar nutzen, um darin Chancen zu sehen. Ob man die Sicht auf Freundschaften verändert, ob man mehr zu sich selbst findet oder ob man das Netzwerk Familie wertschätzt: Krisen bieten auch älteren Menschen die Möglichkeit zu lernen, zu wachsen und stärker zu werden.

INFORMATION
Auf land-noe-besonderezeiten.at können weiterhin Aktivitäten eingereicht und die bisherigen Beiträge abgerufen werden.

MITTENDRIN im Leben
Generation 55+

Aktiv in besonderen Zeiten

Erzählen Sie uns, wie Sie die Zeit mit den coronabedingten Einschränkungen verbracht haben und noch verbringen!

Teilen Sie Ihre Tipps, Geheimnisse und Ideen unter
land-noe.at/besonderezeiten

WERBUNG

Startpunkt der Etappe durch das Weltkulturerbe Wachau ist das Benediktinerstift Göttweig.

Kurze Rast entlang des Jakobswegs.

WENN GEDANKEN WANDERN

Der österreichische Jakobsweg verläuft in Niederösterreich donauaufwärts. Das Teilstück Göttweig–Melk bietet neben landschaftlicher Schönheit auch prachtvolle Bauten.

VON ALEXANDRA NEUREITER

Der Jakobsweg – wer kennt ihn nicht? Er ist einer der beliebtesten Wallfahrtswege und wurde 1987 zur ersten europäischen Kulturstraße ernannt. Seit dem frühen Mittelalter pilgern Millionen von Menschen ins spanische Santiago de Compostela, um am Grabe des heiligen Jakob um Vergebung oder Fürsprache zu bitten. Von Wien nach Santiago sind es in etwa 3200 Kilometer. In Niederösterreich führt der bekannte Weg im Zeichen der Jakobsmuschel donauaufwärts auf den Spuren der von den Römern gebauten Donaulimesstraße.

Auf dem Jakobsweg kann man durch ganz Österreich pilgern.

SINN DES LEBENS. Ob Paulo Coelho, Shirley MacLane oder Hape Kerkeling – die drei Autoren haben eines gemeinsam: die Wanderung auf dem Jakobsweg. In ihren Büchern erzählen sie von ihren persönlichen Erfahrungen, der spirituellen Suche nach dem Lebenssinn und von großen Themen, die zum Nachdenken anregen. Viele Menschen machen es ihnen gleich und nutzen den Weg als Rückschau oder Innenschau, um sich wieder kraftvoll dem Leben zuzuwenden. Gerade in dieser kräfteraubenden Zeit ist das eine wertvolle Möglichkeit, sich selbst Halt und Orientierung zu geben.

WELTKULTURERBE. Zu den wichtigsten Stationen des österreichischen Jakobsweges zählen die berühmten Benediktinerstifte Göttweig und Melk.

Fotos: Donau Niederösterreich/Steve Haider (2), Donau Niederösterreich/Robert Herbst (2)

Die Burgruine Aggstein ist eine Station auf der Etappe Göttweig–Melk.

Der landschaftlich schöne Weg endet beim Benediktinerstift Melk.

Beide wurden im Jahr 2000 zum Weltkulturerbe ernannt und sind etwa 50 Kilometer voneinander entfernt. Das entspricht zwei leichten Tagesmärschen. Startpunkt unserer Wanderung ist das Stift Göttweig, das „österreichische Montecassino". Von dort führt der Weg den Hang hinunter nach Aigen. Über ein Plateau links an Furth vorbei geht es nach Mautern, wo uns asphaltierte Wirtschaftswege und herrliche Weingärten begleiten. Vor der Kaserne biegen wir nach links ab. Über die Straße 06 gelangen wir von Mauerbach nach Unter- und Oberbergern. Hier befindet sich auch ein Teilstück der Römerstraße, auch Limesstraße genannt. Nach einer kleinen Rast geht es weiter auf der B20 in die mystischen Tiefen des Dunkelsteinerwaldes. Vorbei an den „Sieben Gräbern" und dem „Herrnplatzl" wandern wir Richtung Kreuzberg. Hier offenbart sich ein wunderschöner Rundblick mit Mondskulptur. Über das „Kastlkreuz" kommen wir schließlich zum Wallfahrtsort Maria Langegg.

WANDERWEG 653. Der beliebte Wanderweg 653 begleitet uns einen längeren Abschnitt lang.

Durch die Wachau führt die Etappe Stift Göttweig–Stift Melk, die in zwei leichten Tagesmärschen zu bewältigen ist.

Er führt uns zunächst zur Burgruine Aggstein und hinunter ins Donautal. Vor Aggsbach Dorf biegen wir nach links und gelangen dann über das „Hartl" in die Ortschaft. Von hier geht es weiter über die Hammerschmiede an der Kartause Aggsbach vorbei durch den Wolfsteingraben nach Wolfstein. Einer alten Legende nach soll der hl. Wolfgang Spatzen und Elstern von diesem Ort verbannt haben. Heute noch findet man dort in einem Stein Vertiefungen, die die Fußabdrücke des Heiligen sein sollen. Am Ortsende biegen wir nach rechts und gelangen über das Raintal nach Gerolding und weiter über Hohenwarth nach Schönbühel.

Auf dem Weg 05 geht es noch einmal steil bergauf nach Hub, wo uns eine herrliche Aussicht auf das Stift Melk erwartet. Über die Pielachmündung und die „Steinwandleiten" ist es nur mehr ein kurzer Anstieg bis zum Benediktinerkloster Stift Melk.

Illustration: BLAEK designstudio

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für Gesundheit und Entwicklung, Wachstum und Leistungsfähigkeit der Kinder.

Foto: iStock.com/fotostorm

ESSEN
MIT POWER

Ausgewogene Ernährung ist maßgeblich dafür verantwortlich, dass wir uns wohlfühlen und energiegeladen durch den Tag gehen.

VON KARIN FELDHOFER

Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat.“ Dieses Zitat der Schriftstellerin Virginia Woolf bringt es auf den Punkt: Sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden können durch gutes – und das bedeutet genaugenommen gesundes und ausgewogenes – Essen beeinflusst werden. Unsere Urgroßeltern- oder Großelterngeneration kann uns noch berichten, dass es früher hauptsächlich darauf ankam, quantitativ ausreichend mit Nahrung versorgt zu sein. Es wurde kaum darauf geachtet, wie sich die Ernährung auf die Gesundheit auswirkte.

STUFEN ZUR GESUNDHEIT. Eine schwedische Erfindung brachte dann erstmals 1974 eine Empfehlung zu ausgewogener Ernährung hervor, möglicherweise liegt die Idee der kurz darauf publizierten ersten Form der inzwischen allseits bekannten Ernährungspyramide dieser Empfehlung zugrunde. Damals standen die Getreideprodukte noch vor Gemüse und Obst an erster Stufe der Pyramide. Da sich die Verfügbarkeit von Produkten, die Umwelt und auch die Arbeitswelt stetig veränderten, hat man auch die Ernährungsempfehlungen an die neuen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Menschen angepasst.

DIE GRUNDLAGE. Die aktuelle Ernährungspyramide sieht als Basis das Trinken von mindestens 1,5 Liter alkoholfreier, idealerweiser ungesüßter Getränke vor. Die gute Nachricht für alle Kaffeetrinker ist, dass 3–4 Tassen des koffeinhaltigen Genussgetränks auch nicht schaden. Gesunde Kaffeealternativen sind übrigens Mate-Tee, ein grünes, koffeinhaltiges Teekraut aus Südamerika, Matcha-Tee, ein Wachmacher mit anregender Wirkung, oder auch warmes Ingwerwasser mit Zitrone, das den Kreislauf und die Verdauung in Schwung bringt. Obwohl sie sauer ist, zählt die Zitrone übrigens zu den basischen Lebensmitteln und wirkt der Übersäuerung des Körpers positiv entgegen. Antriebslosigkeit, rasches Ermüden, Hautprobleme oder Muskel- und Gelenksbeschwerden sind oft Anzeichen einer Übersäuerung des Organismus. Hier sollte dringend mit Umstellung auf basenreichere Ernährung, aber auch mit Bewegung gegengesteuert werden, um das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot zu bringen.

> „Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
>
> *(Teresa von Avila)*

FAUSTREGEL. Stufe zwei der Ernährungspyramide ist gefüllt mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst. Idealerweise sollten drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, Erbsen, Erdnüsse oder Bohnen, und zwei Portionen Obst in den täglichen Essensplan aufgenommen werden. Die Faustregel hilft dabei, die Portionsgröße zu bemessen – diese entspricht nämlich in etwa einer geballten Faust. Auf der nächsten Pyramidenstufe stehen Getreideprodukte und Erdäpfel. Vier Portionen täglich sind ein weiterer Schritt zu einer ausgewogenen Ernährung. Auch hier kann die Faustregel angewendet werden! Bevorzugen Sie dabei Vollkornprodukte oder versuchen Sie einmal, beim Kuchenbacken das Weizenmehl durch Dinkelmehl

HIRSEFRÜHSTÜCK
Das warme Hirsefrühstück ist der perfekte Start in den Tag, vor allem an einem kalten Wintermorgen. Es wärmt von innen, versorgt den Körper mit wertvollen Nährstoffen und schmeckt durch die Beigabe von frischem Obst besonders köstlich.

Zutaten für 2 Portionen:
150 g Hirse
500 ml Milch oder Pflanzenmilch (z. B. Hafermilch)
1 TL Zimt gemahlen
1 Prise Salz
1 EL Haselnussmus
30 g Honig
1–2 Äpfel
40 g Rosinen oder getrocknetes Obst (z. B. Zwetschken)

Zubereitung:
1. Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abwaschen.
2. Anschließend mit der Milch in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen. Bei kleiner Hitze halb zugedeckt ca. 35–40 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.
3. Nach der Garzeit mit Zimt, Salz, Haselnussmus und Honig abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Milch hinzufügen und überkühlen lassen.
4. Den Apfel schälen, entkernen, klein schneiden und gemeinsam mit den Rosinen in den Hirsebrei geben und servieren.

HABT IHR GEWUSST, DASS ...
... Hirse viel Vitamin B, Magnesium und Eisen enthält und sogar glutenfrei ist?

zu ersetzen – es schmeckt genauso gut, besitzt aber höherwertige Nährstoffe. Greifen Sie auch mal zu einer gesunden Nudelalternative! Zoodels, also Nudeln aus Zucchini, können im Nu mittels Spiralschneider hergestellt werden. In einer Pfanne angebraten und mit dem Lieblingssugo getoppt, schmecken sie köstlich und machen zudem richtig satt!

TIERISCHE PRODUKTE. Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst oder Eier sollten schon etwas gezielter in den Wochenplan einfließen. Ein bis zwei Mahlzeiten mit Fisch und drei Portionen Fleisch oder Wurst sollten laut Ernährungspyramide maximal konsumiert werden. Beim Fisch gilt übrigens: je mehr Fettgehalt, desto besser! Auch heimische Fische wie Forelle, Saibling oder Alpenlachs sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die der Gruppe der mehrfach ungesättigten, also den gesunden Fetten zugehören. Eine tägliche Dosis dieser gesunden Fette sollte daher unbedingt in den Speiseplan integriert werden. Dies kann bereits beim Frühstück passieren: Ein paar Tropfen Leinöl oder ein paar Nüsse im Müsli ergeben schon einen gesunden Start in den Tag!

MIT MASS UND ZIEL. Süßigkeiten, in denen meist raffinierter Zucker steckt, stark gesalzene Chips oder zuckerhaltige Getränke machen, wenn sie übermäßig konsumiert werden, nach einem kurz andauernden Energieschub einfach nur müde. Grund dafür ist der Blutzuckerspiegel, der nach dem Genuss von Naschereien und Fast Food rasch abfällt und ein Energiedefizit auslöst. Die Folge ist, dass wir noch mehr davon essen, weil sich kein Sättigungsgefühl einstellt. Weil wir jedoch alles, das uns schmeckt, genießen wollen, hilft nur eines: Alles darf gegessen werden – allerdings manches nur mit Maß und Ziel!

Eltern können die Kinder wesentlich dabei unterstützen, ein gesundes Essverhalten zu erlernen.

Foto: iStock.com/eyup zengin, iStock.com/fotostorm

© NB_Zwickl

Puchis Welt: Wintersportspaß am Fuße des Schneebergs

Sicher Skifahren in Niederösterreich – Puchis Welt ist das bunte Familien-Wintersportparadies in Puchberg am Schneeberg.

Die Wunderwiese in Puchis Welt ist mit 5.000 m² Österreichs größter Mattenskihang und ermöglicht unabhängig von der Schneelage pures Wintersportvergnügen für Groß und Klein. Die Jüngsten kommen in Puchis Kinderland voll auf ihre Kosten: Hier können neu gelernte Schwünge geübt und perfektioniert werden. Bei geeigneter Schneelage bringt der Schlepplift die Wintersportfans zu besonders familienfreundlichen Abfahrten.

Die Schneeberg Sesselbahn ergänzt das winterliche Angebot in Puchis Welt. Bei ausreichender Schneelage stehen zwei sportliche Skirouten zur Verfügung. Die Vierersesselbahn bringt die Gäste entspannt auf 1.210 m Seehöhe – auf den Fadensattel. Dort offenbaren sich großartige Ausblicke auf das umliegende Bergpanorama.

Gemeinsam sicher Skifahren. So schauen wir aufeinander.
Für ein gutes und sicheres Miteinander in der Wintersaison 2020/21 ist die Online-Reservierung der Skitickets unter **https://partner.venuzle.at/schneeberg** verpflichtend. Weitere Informationen und die geltenden Covid-19-Präventionsmaßnahmen sind unter **https://www.puchis-welt.at** abrufbar.

Kontakt
Niederösterreich Bahnen Infocenter
T: +43 (0) 2742 360 990-1000
M: info@niederoesterreichbahnen.at

BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE

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)

LEGENDE

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

SCHEIBBS ST. ANTON AN DER JESSNITZ

D´Jessnitztaler Stub´n
Das urige Wirtshaus in St. Anton/Jessnitz

Bei Vorlage des Familienpasses erhält jedes Kind ein Getränk (0,25 l) kostenlos, bei voller Konsumation der Eltern. Unsere Küche setzt auf Regionalität und Jahreszeiten wechselnde Speisekarte

3283 St. Anton an der Jeßnitz, St. Anton 10
Tel.: 0 74 82/43 0 44 | **Mobil:** 0681/81 47 72 01
E-Mail: thomas190676@gmail.com | **www.jessnitztalerstubn.at**

ÜBERREGIONAL BURGENLAND

Designer Outlet Parndorf

Für Familienpassinhaber gibt es zusätzl. 10 % Erm. mit dem Fashion Passport u. die Nutzung der Kiddie Cabs für eine entspannte Shoppingtour ist ebenfalls gratis.

7111 Parndorf, Designer Outlet Straße 1
Tel.: 0 21 66/36 14-0 | **E-Mail:** info.parndorf@mcarthurglen.com
www.mcarthurglen.com

ÜBERREGIONAL OBERÖSTERREICH

KTM Motohall

10 % Erm. auf das reguläre Eintrittsticket vor Ort. Online gekaufte Tickets sind davon ausgenommen. Freier Eintritt für Kinder -14 J. Interaktive Ausstellung.

5230 Mattinghofen, KTM Platz 1
Tel.: 0 77 42/60 00 19 53 | **E-Mail:** info.motohall@ktm.com
www.ktm-motohall.com

BEHÜTET UNTER EINEM DACH

Anna (10) und ihre Urlioma Leopoldine (80) wohnen gemeinsam in einem Mehrgenerationenhaushalt, unterstützen einander und schenken sich gegenseitig Geborgenheit.

Leopoldine (80)

Anna (10)

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.

Geboren bin ich 1940 und vorigen November 80 Jahre alt geworden. Als Kind der Kriegszeit machte man schon früh mit traurigen Ereignissen Bekanntschaft. Viele Nachbarn und Bekannte sind nicht aus dem Krieg zurückgekehrt. Vater ist erst nach langer Gefangenschaft nach Hause gekommen. Die Weihnachtsfeste waren schlicht und doch freuten wir uns über ein Paar neue Socken oder auch nur ein Stück Schokolade, das ist ja heute unvorstellbar. Zeit, um den Kopf hängen zu lassen, blieb kaum, da wir unserer Mutter bei der Landwirtschaft zur Hand gehen mussten. Dennoch war diese Arbeit das, was auch Kraft gab, etwas zu schaffen, etwas zu erreichen.

Halt fand man auch im Glauben. So war der sonntägliche Kirchgang (wohlgemerkt 4 km zu Fuß pro Strecke) doch etwas Besonderes, auch gesellschaftlich. Man traf nach der schweren Arbeit unter der Woche Freunde aus der Ortschaft. Ich bin ein christlicher Mensch und der Glaube an Gott gab mir ein Leben lang Halt. Ebenso stärkt mich meine große Familie. Während die Wurzeln immer dünner werden, verzweigen sich die Äste (ich freue mich schon auf das 17. Urenkel) und werden immer dichter. Besonders stark getroffen hat mich der plötzliche Tod meines Mannes, der ohne ein Vorzeichen morgens tot neben mir im Bett lag. Der Trost, einen so schönen Abschied in die Ewigkeit zu nehmen, bleibt, auch wenn plötzlich eine große Lücke neben einem ist. Und auch damals wusste ich, irgendetwas wird es wieder geben, das den Himmel nach oben hält.

Ich bin 10 Jahre alt und wohne auf einem Bauernhof. Hier wohnen auch meine drei Schwestern, Mama, Papa, Oma, Opa und Urlioma. Oft ist es schwierig, wenn mich meine drei jüngeren Schwestern nerven oder Sachen von mir nehmen. Manchmal hilft es, wenn wir gemeinsam darüber sprechen und nachdenken. Aber meistens gehen wir uns dann lieber aus dem Weg. Als ich in der 3. Klasse war, kam das erste Mal Corona und wir mussten zu Hause bleiben. Eigentlich stört es mich überhaupt nicht, wenn wir nicht zur Schule gehen. Traurig bin ich aber, dass viele schöne Sachen nicht sein dürfen: ministrieren, volkstanzen oder dass alle Feste abgesagt sind, wo man viele Kinder trifft. Beim zweiten Mal Homeschooling wissen wir schon, wie das abläuft.

Ich bin sehr glücklich darüber, mit meiner großen Familie am Land zu wohnen. Dann kann ich immer raus oder in den Stall zu den Tieren gehen. Oft ist es auch anstrengend mit vier Generationen unter einem Dach, jeder schafft mir etwas an. Andererseits ist es auch selbstverständlich, dass wir uns gegenseitig helfen. Und wenn Mama keine Zeit hat, sitze ich gerne bei Urli im Wohnzimmer und bin froh, dass immer jemand bei mir ist. Bei meiner Urli, Poldioma, fühle ich mich besonders geborgen. Sie hat nicht mehr so viel Arbeit und Termine und ich weiß, dass sie immer für mich da ist. Ganz besonders freue ich mich, wenn ich Tante Nicky und Onkel Michael besuchen kann. Ihr kleiner Sohn Johannes ist mein kleiner Sonnenschein, um den ich mich liebend gerne kümmere.

Fotos: privat

TOP-PROJEKTE

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Petra Zimmerl
Tel. 01 9823601 -633, petra.zimmerl@hoe.at

HEIMAT ÖSTERREICH

4441 Behamberg — Schedlstraße

GEFÖRDERTE MIETWOHNUNGEN

- 26 Wohnungen (nur noch wenige frei)
- 2 – 4 Zimmer von ca. 50 – ca. 81 m²
- Terrasse mit Gartenanteil, Balkon oder Dachterrasse
- PKW-Stellplätze im Freien (teilweise unter Dach)
- Ein Einlagerungsraum pro Wohnung
- Kontrollierte Wohnraumlüftung
- Fernwärme – Wärmeabgabe über Wandradiatoren
- Anspruch auf Wohnzuschuss vom Land Niederösterreich
- Kaufoption nach 5 Jahren
- Bezug ab April 2021

4482 ENNSDORF — Bäckerstraße

GEFÖRDERTE MIETWOHNUNGEN

- 20 Wohnungen (keine Kaufoption)
- 2 – 4 Zimmer von ca. 54 – 81 m²
- Terrasse mit Gartenanteil, Balkon oder Dachterrasse
- Lift
- Einlagerungsraum
- PKW-Stellplätze im Freien
- Kontrollierte Wohnraumlüftung
- Anspruch auf Wohnzuschuss vom Land NÖ
- Bezug ab Herbst 2021

3321 ARDAGGER STIFT — Brandwiese

GEFÖRDERTE MIETWOHNUNGEN

- 7 Wohnungen (keine Kaufoption)
- 2 – 3 Zimmer von ca. 60 – ca. 80 m²
- Terrasse mit Eigengarten oder Balkon
- Kontrollierte Wohnraumlüftung
- Fußbodenheizung
- Einlagerungsraum
- PKW-Stellplätze im Freien
- Anspruch auf Wohnzuschuss vom Land NÖ
- Bezug ab Herbst 2021

3250 WIESELBURG LAND — Lindengasse

GEFÖRDERTE MIETWOHNUNGEN

- 18 Wohneinheiten
- 2 – 3 Zimmer von ca. 53 – ca. 78 m²
- Terrasse mit Gartenanteil oder Balkon
- PKW-Stellplätze im Freien
- Ein Einlagerungsraum pro Wohnung
- Fahrrad-, Kinderwagen- und Trockenraum
- Allgemeiner Spielplatz
- Kontrollierte Wohnraumlüftung
- Fernwärme – Wärmeabgabe über Wandradiatoren
- Anspruch auf Wohnzuschuss vom Land NÖ
- Kaufoption nach 5 Jahren
- Bezug ab Juni 2021

2700 WR. NEUSTADT — Komarigasse

BETREUTE MIETWOHNUNGEN

- 56 Wohneinheiten (keine Kaufoption)
- für Personen ab dem 60. Lebensjahr bzw. für Personen mit Einschränkung
- 2 – 3 Zimmer von 43 – 88 m²
- mit Terrasse oder Balkon
- Kontrollierte Wohnraumlüftung
- Einlagerungsraum
- barrierefrei mit Lift
- PKW-Stellplätze im Freien
- Anspruch auf Wohnzuschuss vom Land NÖ
- Bezug ab Herbst 2021

BEZAHLTE ANZEIGE

Sofort bezugsfertige Wohneinheiten in: 3321 Kollmitzberg, 3380 Pöchlarn, 3264 Gresten Land, 3375 Krummnussbaum, 3371 Neumarkt/Ybbs, 3263 Randegg, uvm.

BEZAHLTE ANZEIGE

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

NV

Die Niederösterreichische Versicherung

Wir schaffen das.