

# Familienzeit

ZUVERSICHT  
IN KRISENZEITEN

Unser Familienthema

Österreichische Post AG | MZO2Z032529M  
Amt der NÖ Landesregierung, Landhausplatz 1, 3109 St. Pölten  
Retouren an Postfach 100, 1350 Wien





# FAMILY



DIE INFO- & ERLEBNISTAGE  
IN DER MESSE TULLN



Angebote  
Familienpass



Check  
your future



Games &  
Fun



Ausflugsziele  
in Österreich



Der Treffpunkt für  
Modellbaufans



Basteln, Kreativ,  
Haushalt & Deko



Freizeit, Sport &  
(E-)Mobilität

**14.–16. APRIL**  
**MESSE TULLN**

[family-plus.at](http://family-plus.at)



## 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.noel-familienland.at

### Konzept und Redaktionsleitung:

Barbara Trettler, Karin Feldhofer

### Visuelles Konzept:

Verena Govoni  
Artdirektorin: Karin Feldhofer  
Grafik: Alexandra Neureiter

**Redaktion:** Barbara Trettler, Karin Feldhofer,  
Alexandra Neureiter, Anita Sames,  
Kathrin Minich, Sophie Moser

**Chefin vom Dienst:** Alexandra Neureiter

**Bildredaktion:** Karin Feldhofer, Alexandra Neureiter

**Lektorat:** Gudrun Stecher

**Coverfoto:** iStock.com/ptaxa

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:**  
28. April 2023

### Blattrichtung:

periodisch erscheinendes Informations- und  
Unterhaltungsmagazin für Familien  
und Generationen

### Druck:

Ferdinand Berger & Söhne GmbH  
Wiener Straße 80, 3580 Horn

### Anzeigen:

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

**Auflage:** 120.000 Stück

**Ausgabe:** März 2023

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.noel-familienland.at,  
Datenschutz siehe www.noel.gv.at/datenschutz.



Der Frühling ist  
Neuanfang für die Natur,  
aber auch für die Seele  
der Menschen.

## Ein Neuanfang

**Frühlingsbeginn.** Die Zeit, in der die Natur zu neuem Leben erwacht, Frühblüher aus der Erde sprießen und ihre duftende Blütenpracht in bunten Farben zeigen. Bäume, die grüne Blätter ansetzen, frische Knospen an den Zweigen – all das erweckt ein **Gefühl des Neuanfangs, der Regeneration.**

Doch erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben. Die Straßen und Plätze in den Dörfern und Städten füllen sich wieder mit Menschen, die sich über die ersten warmen Sonnenstrahlen freuen, Familien, die die Spielplätze wieder zum Leben erwecken und neue Kraft in der aufkeimenden Natur tanken. Im Frühling wird Frühjahrsputz in Haus und Garten gemacht, Altes entrümpelt, um Platz für Neues zu schaffen. Auch unserer mentalen Gesundheit bekommt der Frühling gut. Die Winterruhe weicht den Frühlingsgefühlen, die uns beleben und uns zu neuen Kräften verhelfen. **Es fällt uns wieder leichter, positiv zu denken und so manch schwieriger Situation mit Selbstvertrauen und Mut entgegenzutreten.**

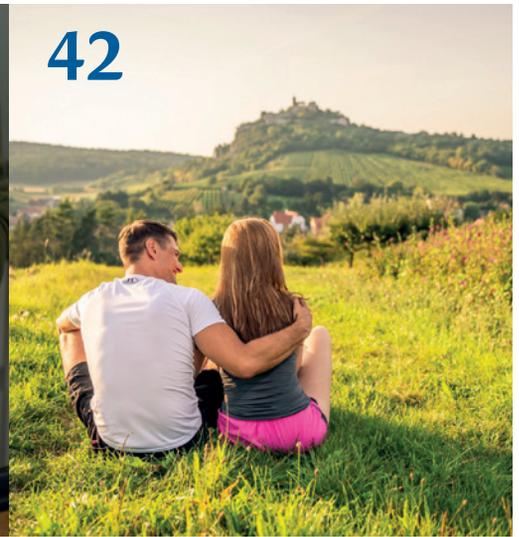
Auch wir haben den Frühlingsbeginn zum Anlass genommen und die „Familienzeit“ einem kleinen Frühjahrsputz unterzogen. Freuen Sie sich auf Wissenswertes rund um Familienthemen, neuen Rätselspaß für Kinder und Jugendliche, noch mehr Serviceangebote mit dem NÖ Familienpass und vieles mehr! Wir wünschen Ihnen vergnügliche Stunden mit der ersten Ausgabe der „Familienzeit“ in diesem Jahr und einen guten Frühlingsbeginn.

Herzlich  
Ihre Redaktion



Wie wichtig  
die Natur für die  
Entwicklung ist,  
lesen Sie auf  
Seite

34



## Leben

**UNSER FAMILIENTHEMA**  
8  
Zuversicht  
in Krisenzeiten

**VOR DEN VORHANG**  
16  
Gemeinsam sind  
wir stark

**ALLES LEHRE**  
18  
Begabungen auf  
der Spur

**AUFGEGABELT**  
22  
Ein Gebäck  
mit Tradition

**ZEIT FÜR SICHERHEIT**  
39  
E-Scooter-Boom

**AUS DEINER SICHT**  
50  
Griff in die Trickkiste

## Wissen

**FAMILIENRAT**  
20  
Präsentation einmal  
anders

**WILLST DU DAS WISSEN?**  
24  
Werkrum mit  
Wow-Effekt

**DAS MACHT SPASS**  
29  
Experiment

**DAS MACHT SPASS**  
30  
Rätselseiten

**FAMILIENRAT**  
34  
Kraft aus der  
Natur

**EXPERTENTIPP**  
36  
Hör auf deinen  
Bauch!

**JUGENDZEIT**  
38  
Up and down

**AUFGESCHNAPPT**  
40

## Freizeit

**KULTUR4KIDS**  
25

**MEDIENTIPPS**  
32  
Kinotipp  
Streamingtipp  
Podcasttipp  
Buchtipps  
Gesellschaftsspiele  
Digitale Spiele

**UNTERWEGS  
IN NIEDERÖSTERREICH**  
42  
Ritter, Promis,  
Stadtmusikanten

**MUSEEN ENTDECKEN**  
44  
„Kind sein“  
auf der Schallaburg

**VERANSTALTUNGSKALENDER**  
46  
Was ist los im  
NÖ Familienland?

**NÖ FAMILIENPASS**  
48  
Die neuen  
NÖ Familienpass-Partnerbetriebe

## Service

**AUFGEMACHT**  
7  
Niederösterreich wird  
Kinderösterreich

**GUT ZU WISSEN**  
12  
Nachhaltig inspirierend  
Kommt zum NÖ Familienfest!

**GUT ZU WISSEN**  
13  
Girls' Day  
Jobs for Future  
Prämie für Pflegeausbildung  
Gemeinsam gegen Gewalt  
Top motiviert für die Lehre  
Aktiv ins hohe Alter

**GUT ZU WISSEN**  
14  
Familientag Tierpark Stadt Haag  
Woche des Spielens  
Charity Run  
Lernbegleitung 2.0  
Heimwegtelefon  
Unterstützung bei den Heizkosten

**GUT ZU WISSEN**  
15  
40 Jahre NÖ Familienpass  
Gut versichert  
Frau und Geld

# MATURA! UND DANN?



beratungsscheck.at

Hol Dir Deinen

# BERATUNGSSCHECK

für Maturant:innen!



WISSENSCHAFT • FORSCHUNG  
NIEDERÖSTERREICH



WIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERÖSTERREICH

Anzeige

BEZAHLTE ANZEIGE



Freuen sich gemeinsam mit Kindern über die neuen Maßnahmen in der Kinderbetreuung: NÖ Gemeindebund Präsident Johannes Pressl, Städtebund NÖ Vorsitzender Matthias Stadler, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

# NIEDERÖSTERREICH WIRD KINDERÖSTERREICH

*Die blau-gelbe Kinderbetreuungsoffensive bringt wichtige Neuerungen für Familien.*

Für Kleinkinder und Kindergartenkinder wird es in den nächsten Jahren entscheidende Änderungen geben, die für Familien in Niederösterreich eine deutliche Entlastung in Betreuungsfragen bedeuten. „Wir in Niederösterreich haben uns ein hohes Ziel gesteckt. Wir wollen Niederösterreich zu Kinderösterreich machen“, erklärt Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

**KINDERGARTEN AB ZWEI.** Im Allgemeinen bedeutet dies, dass die Kinderbetreuung zwischen null und zwei Jahren ausgebaut wird. Bereits jetzt besuchen in Niederösterreich 98,3 Prozent der Kinder

im Alter zwischen drei und sechs Jahren eine institutionelle Kinderbetreuungseinrichtung. Mit dem Ausbau der Kinderbetreuung sollen Eltern und Erziehungsberechtigte in Zukunft ein noch besseres wohnortnahes, flächendeckendes Kinderbetreuungsangebot vorfinden. Konkret bedeutet dies, dass Kindergärten bereits für Zweijährige geöffnet werden sollen. So wird es in allen sechs Bildungsregionen des Landes Pilotkindergärten geben, die schon ab Herbst 2023 mit Zweijährigen in den Kindergartengruppen beginnen werden. Ein weiterer großer Schritt in Richtung bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird die Kürzung der Schließtage in den Sommermonaten

sein. So werden die Kindergärten nur noch eine statt drei Wochen geschlossen haben.

**BESTE BETREUUNG.** Es ist davon auszugehen, dass für die neue Offensive bis zu 600 zusätzliche Kindergartengruppen und somit 600 Personen an zusätzlichem elementarpädagogischem Personal notwendig sind. Parallel dazu werden vom Land Niederösterreich Maßnahmen gesetzt, um das Arbeitsumfeld der ElementarpädagogInnen zu verbessern, etwa kleinere Gruppen. „Jetzt geht es um die rasche Umsetzung, wofür Land, Städte und Gemeinden in den kommenden fünf Jahren bis zu 750 Millionen Euro in die Hand nehmen. Diese Investitionen braucht es zum einen für die personellen Ressourcen und zum anderen für den Ausbau der Infrastruktur“, führt die Landeshauptfrau aus. **📍**

## INFORMATION

Aktuelle Infos sind auf [noe.gv.at](http://noe.gv.at) zu finden.

# ZUVERSICHT IN KRISENZEITEN

Gründe zum Verzagen gibt es genug. Um als Familie trotz der globalen Krisen positiv in die Zukunft zu blicken, braucht es allen voran Zuversicht.

VON DANIELA JASCH

**A**ls hätten Familien mit Kinderbetreuung, Haushalt und Erwerbsarbeit nicht schon genug um die Ohren. Zuerst die Pandemie. Dann auch noch Krieg mitten in Europa. Energiekrise und Teuerung. Nicht zu vergessen die Klimakrise, die wie ein Damoklesschwert über uns allen schwebt. Die aktuellen Krisen mit ihren wirtschaftlichen und sozialen Folgen verursachen psychische und existenzielle Belastungen - für einen Teil der Bevölkerung nochmals verstärkt durch die anhaltende, finanzielle Bürde im täglichen Leben. Dabei soll jede Krise auch ihr Gutes haben. Und irgendwann auch einmal ein Ende, so heißt es zumindest in der Resilienzforschung. Um vom Krisen- in einen optimistischen Zukunftsmodus zu kommen, braucht es vor allem Zuversicht. Wie aber soll man in der Familie Halt und Stabilität vermitteln, wenn einen die eigenen Sorgen und Ängste aus der Bahn bringen?

**MUT ZU VERLETZLICHKEIT.** Gutes Krisenmanagement im Familienleben beruht darauf, den Alltag gerade auch in herausfordernden Zeiten so zu gestalten, dass die psychische Gesundheit aller

bewahrt bleibt. Dass es leicht ist, in der Krise Mut zur Zuversicht zu schöpfen, behauptet niemand. Ängsten zu trotzen und das Vertrauen darauf, dass die Dinge besser werden - das kann man aber zum Glück lernen. „Krisen bringen immer auch Bewältigungserfahrungen und jeder

”

Jede Krise hat  
auch ihr Gutes.  
Und irgendwann  
einmal ein  
Ende.

“

hat schon einmal auf gewisse Weise erlebt, dass vieles, was wir im Übergang als schwere Belastung empfunden haben, auch seine guten Seiten hatte“, meint Matthias Horx. So sind es oft gerade die Krisen, die plötzlich Fortschritte eröffnen, die sonst nicht stattgefunden hätten.

„Zuversicht fixiert sich nicht auf das Problem, das durch Anstarren immer größer wird, sondern interessiert sich für Lösungen“, schreibt der für seine ermutigenden Aussagen zu Zukunftsszenarien bekannte Trendforscher. Für neue Perspektiven brauche es Mut zur Veränderung anstelle eines starres Festhaltens an Gewohntem. „Viele Menschen drücken ihre Angst weg und statt uns verletzlich zu zeigen, setzen wir oft sehr hohe Ansprüche und geben uns der Illusion hin, alles im Griff zu haben“, weiß Mental- und Kommunikationstrainerin Theresia Nestlang. Keine geeignete Haltung jedenfalls, um unseren Kindern Zuversicht vorzuleben. „Kinder spüren unsere versteckten Ängste sowieso, egal ob wir sie zum Thema machen oder nicht. Erst wenn wir ehrlich mit unseren eigenen Sorgen und Ängsten umgehen, können wir daran wachsen und neue Wege einschlagen“, erklärt Nestlang. Denn man dürfe einfach nicht ausblenden, dass das Leben nun mal aus lichten und dunklen Farben besteht sowie aus vielen Grautönen. Also nicht von vorneherein nur aus emotionalen Höhepunkten, sondern auch aus Tiefen und Ohnmachtsgefühlen.



Rituale  
und  
Strukturen

Selbstfürsorge

## Zuversicht oder Optimismus?

Unbeirrbarer Optimismus klammert sich gerne an die naive Hoffnung, dass am Ende irgendwie alles gut wird. Viele Schwierigkeiten im Leben lassen sich jedoch nicht aus dem Weg räumen: Zuversicht fixiert sich nicht so sehr auf den Ausgang, sondern auf die Spielräume dazwischen. Der tschechische Menschenrechtler Vaclav Havel sagte dazu einmal treffend: „Bei der Zuversicht geht es nicht um die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern um die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal, wie es ausgeht.“

## Wie viel Krise (und Wahrheit) ist Kindern zumutbar?

Kinder müssen laut Familientherapeuten nur das Nötigste zu Krisen oder schwierigen Umständen wissen. Sie brauchen klare, zuverlässige Worte, damit sie wissen, woran sie sind.

### BUCHTIPP



**Zuversicht**  
Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je  
Von Ulrich Schnabel  
ISBN: 978-3-570-55484-5

**DEN MOMENT ANNEHMEN.** Existenzielle Belastungen können freilich so groß sein, dass der Lebensmut unter den Sorgen erstickt. Die Evolution bringt es nun mal mit sich, dass unser Gehirn sich automatisch auf das Negative konzentriert, weil uns das frühe Erkennen von Gefahr einst Überlebensvorteile brachte. Glücklicherweise kann das Gehirn aber auch in seiner positiven Ausrichtung unterstützt werden. „Zuversicht schöpfen Menschen aus der ungebrochenen Überzeugung, dass ihr Tun einen Wert

Partie Uno zwischendurch, gerade auch, wenn es stressig ist. Oder einem spontanen Disko-Abend in der Küche, wo jeder zu seiner Lieblingsmusik tanzt. Oder gemeinsam eine Runde um die Häuser drehen vor dem Zubettgehen. „Sich zu erlauben, vom straffen Alltagsprogramm abzuweichen, eröffnet generell neue, oft unerwartete Bewegungsräume, weg von der starren Haltung, in die uns unsere Sorgen und Belastungen versetzen“, erzählt Nestlang. Neue Blickwinkel und Spielräume kann auch ein Perspektiven-

”

Eine zuversichtliche Haltung hängt davon ab, wie man auf eine Situation blickt.

“

hat und dass sie für eine sinnvolle Sache eintreten“, schreibt der Publizist Ulrich Schnabel in seinem neuen Buch „Zuversicht“. Dabei gehe es weniger darum, große Dinge zu leisten. So hat jede Familie als kleinste Einheit gesellschaftlichen Zusammenlebens und jeder Einzelne von uns letztlich die Wahl, Momente zu schaffen, die Zuversicht schenken – im Alltag, im Kleinen. „Es liegt an uns, selbst in den widrigsten Umständen das Schöne und Gute zu erkennen und dem Raum zu geben“, betont Theresia Nestlang. Das könne zum Beispiel beim gemeinsamen Abendessen sein: Jeder erzählt, was heute alles Gutes und auch Schlechtes passiert ist. Oder indem Erwachsene sich von den fantasievollen Ideen und der Lebendigkeit der Kinder anstecken lassen: Mit einer gemeinsamen

wechsel bringen, weil eine zuversichtliche Haltung nachweislich davon abhängt, wie man auf eine Situation blickt. Mentaltrainer empfehlen im Besonderen den Austausch mit Menschen, mit denen wir gemeinsam Probleme betrachten und unsere Gefühle teilen. Wohlwollen und Liebe untereinander stärken wiederum unsere inneren Bindungskräfte und daraus können sich Visionen und Träume entwickeln. Liegt der Fokus vermehrt auf dem Hier und Jetzt, wird oft auch der Wert unseres Tuns besser sichtbar. Wir erkennen besser, was wir eigentlich brauchen, und sind womöglich auch dankbarer für das, was wir haben.

**SELBSTFÜRSORGE.** Wie war das noch mal bei Notfallszenarien im Flieger? Richtig! Zuerst uns selbst die Sauerstoff-

maske anlegen, damit wir handlungsfähig bleiben. Dann erst unsere Kinder oder andere versorgen. Für Eltern und Familien in krisengebeutelten Zeiten heißt das: Immer zuerst den eigenen Energietank auffüllen! Erwachsene tragen schließlich durchgehend die Verantwortung für einen gut strukturierten Alltag mit Ritualen und Strukturen, die Kindern Halt geben. Gute Selbstfürsorge kann im Alltag damit beginnen, für sich selbst kleine Auszeiten und Rückzugsmöglichkeiten einzuplanen. Eine gute Selbstwahrnehmung (ab wann ist mir alles zu viel?) und das Artikulieren der eigenen Bedürfnisse können dabei helfen, schwierige Situationen zu akzeptieren und nicht mit Ungewissheiten zu hadern. Außerdem gelingt der Umgang mit Krisen umso besser, je besser wir gelernt haben, das Leben aus eigener Kraft zu meistern. Die Entwicklungspsychologie spricht von Selbstwirksamkeit. Kinder, die bereits früh selbstwirksam agieren (dürfen), entwickeln als Erwachsene jene innere Haltung, mit der sie trotz widriger Umstände immer wieder Lebensmut bewahren. Deshalb sollten Eltern Kindern ruhig mehr zutrauen, ihren Alltag (altersgemäß) selbstständig zu gestalten, und ihnen nicht jeden Handgriff abnehmen oder sie vor jeder kleinsten Gefährlichkeit bewahren. Nur wer mit Mut und Vertrauen der ängstlichen Stimmung, dass alles schlechter wird, trotzt, kann jene Zuversicht entwickeln, die der Welt den Halt der Zukunft gibt. **📌**

---

#### DANIELA JASCH

ist freiberufliche Redakteurin, schreibt regelmäßig zu Familienthemen und ist Mutter von zwei Söhnen im Volksschulalter.

## Wege aus der Krise – Tipps für Familien

**Bei sich bleiben im Hier und Jetzt**  
Statt mit Ungewissheiten zu hadern, sich als Familie fragen: Was kann ich ändern? Was ist hingegen zu akzeptieren?

**Mit Selbstwirksamkeit Zuversicht und Selbstvertrauen stärken**  
Kindern die Möglichkeit geben, ihren Alltag möglichst aus eigener Kraft zu bewältigen. Den Kindern zutrauen, dass sie etwas alleine schaffen, und nur bei Bedarf Hilfe anbieten!

#### Vom Konkreten zum Großen denken

Wer ständig nur das Große im Blickfeld hat, verliert sich leicht in der Komplexität und übersieht den Wert des Tuns im Kleinen.

#### Gemeinsame Rituale und Bewegung im Freien

Bewegung kann uns buchstäblich über den Berg bringen. Glückshormone stärken Körper und Seele. Rituale geben Halt und Sicherheit.

#### Negative Gefühle nicht unterdrücken

Schwierige Momente gehören zum Leben dazu. Das Herz wird freier, wenn wir uns dem Schmerz gegenüber öffnen. So entsteht Raum für alles, was danach kommt.

#### Ruhe und Auszeiten einplanen

Bewusster Medienkonsum, ausreichend Schlaf sowie Entspannungsrituale können helfen, die Botenstoffe im Gehirn in Einklang zu bringen.

#### KOLUMNE



Christiane Teschl-Hofmeister,  
Landesrätin

## LIEBE FAMILIEN!

In diesem Jahr feiern wir ein Jubiläum: Der NÖ Familienpass ist 40 Jahre! Seit vier Jahrzehnten stellt das Land Niederösterreich Familienmitgliedern aller Generationen die kostenlose Vorteilskarte zur Seite. Es freut mich auch ganz besonders, dass wir für Sie, werte Inhaberinnen und Inhaber eines NÖ Familienpasses, viermal jährlich die „Familienzeit“ mit Themen rund um die Familie, Tipps für gemeinsame Familienzeit und aktuellen finanziellen Entlastungsangeboten gestalten dürfen.

Über die Jahrzehnte hinweg hat sich der NÖ Familienpass zu einem starken Partner für Familien in Niederösterreich etabliert. Mit den Jahren ist nicht nur die Zahl der Inhaberinnen und Inhaber gestiegen, es haben sich auch die Angebote weiterentwickelt, sowohl quantitativ als auch qualitativ.

Es ist dem Land Niederösterreich wie auch mir ganz persönlich ein großes Anliegen, die Familien in Niederösterreich finanziell zu entlasten, ihnen – vor allem in Krisenzeiten – unter die Arme zu greifen und ihnen eine verlässliche Stütze zu sein.

Denn wir brauchen und wir schätzen sie, die Familien in Niederösterreich!

## MUSEUMSFRÜHLING NÖ

# NACHHALTIG INSPIRIEREND

**Ausstellungseröffnungen, Workshops, Führungen, Konzerte, Lesungen und Wanderungen** bietet auch heuer wieder der Museumsfrühling des Museumsmanagements Niederösterreich im gesamten Bundesland. Zahlreiche Sammlungen, Museen und Ausstellungshäuser sorgen von 1. bis 31. Mai 2023 für ein abwechslungsreiches Programm, zeigen die kulturelle Vielfalt des Bundeslandes und bieten einen spannenden Einblick in die Museumsarbeit. Da ist für jedes Alter und für jedes Interesse in allen Regionen Niederösterreichs viel Spannendes dabei!

**Lassen Sie sich begeistern und nachhaltig inspirieren:** Besuchen Sie die niederösterreichischen Museen im Museumsmonat Mai! Sie sind schon neugierig auf das heurige Programm? Die Museen sind noch eifrig am Entwerfen und Planen, doch bald finden Sie auf der Website die ersten Informationen, die laufend ergänzt werden: [museumsfruehling.at](http://museumsfruehling.at).



**Besuchen Sie** beispielsweise das Waldbauernmuseum Gutenstein!



**Fröhliche Gesichter** sieht man beim NÖ Familienfest überall.

# KOMMT ZUM NÖ FAMILIENFEST!

*Am 21. Mai wird es auf der Schallaburg wieder bunt, laut und fröhlich.*

**A**uf dem Areal im schönen Schlossgartenambiente findet wieder das beliebte Familienfest statt. Zahlreiche Programmpunkte und Attraktionen warten auf die großen und kleinen Gäste.

**PROGRAMM.** Spiel-, Bastel- und Kreativstationen, eine Chillout-Zone, Familien-Rätselspaß, Kinderschminken, Bogenschießen, Kinderpolizei, Theateraufführungen sowie Familienführungen zur Ausstellung „Kind Sein“ und vieles mehr erwarten die großen und kleinen Besucherinnen und Besucher. Schwungvoll begleitet wird das Fest von der Gruppe „Federspiel“, und wer sich später

noch an diesen tollen Tag erinnern möchte, besucht am besten auch die NÖ Familienland-Fotobox.

**VERGÜNSTIGUNG.** Für alle Inhaberinnen und Inhaber des NÖ Familienpasses gibt es den Eintritt zum Familienfest vergünstigt um 10 Euro. Alles in allem ist das Familienfest ein echtes Erlebnis für die ganze Familie und auch bei Schlechtwetter einen Ausflug wert.

**INFORMATION:**  
Sonntag, 21.5.2023 | 9-18 Uhr  
Schallaburg | [schallaburg.at](http://schallaburg.at),  
[noe.familienpass.at](http://noe.familienpass.at)



**Mädchen haben** die Möglichkeit, beim Girls' Day in technische Berufe zu schnuppern.

## Girls' Day

„Raus aus der Schule – rein in den Beruf!“ Mit dem Girls' Day, der am 27. April stattfindet, werden Mädchen in ganz Niederösterreich dazu aufgefordert, sich über für Frauen untypische Berufssparten zu informieren. Zahlreiche Wirtschafts-, Industrie- und Produktionsbetriebe öffnen ihre Türen und bieten Mädchen die Möglichkeit, ihr Interesse für handwerkliche, technische und naturwissenschaftliche Berufe zu entdecken. Jedes Jahr nutzen viele Unternehmen diesen Tag als Plattform. Die Schülerinnen treten vor Ort mit den einzelnen Betrieben in Kontakt und holen sich Infos. Weitere Details: [girlsday.cc](http://girlsday.cc).

**Jobs for Future.** Du hast Freude an der Arbeit mit Kindern und möchtest beruflich eine neue Chance ergreifen? Dann bist du bei uns genau richtig – als **Freizeitpädagogin oder Freizeitpädagoge in der schulischen Tagesbetreuung.** Regelmäßige Aus- und Weiterbildungen werden – besonders für Quereinsteigende – ganz groß geschrieben. Zu den offenen Stellen und zur **Bewerbung unter [noe-familienland.at/jobs](http://noe-familienland.at/jobs).**



## Prämie für Pflegeausbildung

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Um den Pflege- und Betreuungsberuf attraktiver zu machen und den Einstieg in dieses Arbeitsfeld zu erleichtern, hat das Land Niederösterreich die „blau-gelbe Pflegeprämie“ ins Leben gerufen. Aktuell haben 2.517 Auszubildende einen Antrag für die Prämie gestellt, das sind mehr als 87 Prozent der Anspruchsberechtigten. Informationen gibt es auf [gff-noe.at](http://gff-noe.at).

## Gemeinsam gegen Gewalt

Unter dem Motto „Gewalt erkennen & reagieren“ hat das Land Niederösterreich ein Paket geschnürt, das Gemeinden im Rahmen von Runden Tischen gegen Gewalt an Frauen anwenden können. Verschiedenste Unterlagen und Informationen sollen die Verantwortlichen in den Gemeinden animieren, sich über Gewaltprävention auszutauschen, Projekte zu initiieren und die Gemeindegewalt zu sensibilisieren. Infos unter [land-noe.at/stopp-gewalt](http://land-noe.at/stopp-gewalt).

## Prämierung: Aktiv ins hohe Alter



Im Rahmen der niederösterreichweiten Aktion „Aktiv ins hohe Alter“ waren alle Gemeinden aufgerufen, ihre Initiativen für hochbetagte Menschen, also 80+, einzureichen. Ziel war es, Projekte vor den Vorhang zu holen, mit denen Wohlergehen, Gesundheit und Fitness im hohen Alter gefördert werden. Diese wurden im Rahmen einer Festveranstaltung ausgezeichnet und sollen für andere Gemeinden und Organisationen Vorbilder sein. Die

Broschüre mit den Best-Practice-Beispielen aus den insgesamt 35 Einreichungen sollen zum Nachmachen anregen. Darunter finden sich Angebote wie gemeinsames Essen, Kooperationen mit Schulen, Fahrdienste, Körper- und Gehirntraining, Ausflugsgruppen und vieles mehr. Die Broschüre steht unter [noe.gv.at/Hochaltrige](http://noe.gv.at/Hochaltrige) zum Download.

## Top motiviert für die Lehre

Derzeit steht bei 16.000 Jugendlichen, die nächstes Jahr die Pflichtschule abschließen, die Entscheidung an, welchen Karriereweg sie einschlagen. Aktuell bilden mehr als 4.500 niederösterreichische Betriebe rund 17.600 Lehrlinge in rund 200 Berufen aus. Die Polytechnischen Schulen (PTS) sind das wichtigste Bindeglied beim Übergang von der Schule in den Lehrberuf – 44 Prozent der Lehrlinge heimischer Betriebe kommen aus den Polytechnischen Schulen.

## FAMILIENTAG im Tierpark Stadt Haag

Der Familientag im Tierpark Stadt Haag am 30. April verspricht ein außergewöhnliches Erlebnis für Groß und Klein. Mehr als 700 Tiere und 70 Tierarten warten auf Ihren Besuch! Auf dem Programm stehen eine tierische Rätselrallye, Spielstationen, eine Fotobox sowie Tierfütterungen (Tiger, Leoparden, Bären, Erdmännchen). Spielplätze, Gastronomie und zahlreiche Spazier- und Erholungsmöglichkeiten runden den Besuch im Tierpark Stadt Haag ab. Mit dem NÖ Familienpass ist an diesem Tag der Eintritt ermäßigt. Die Veranstaltung findet nur bei Schönwetter statt. Ersatztermin ist der 7. Mai. Informationen gibt es auf [tierparkstadthaag.at](http://tierparkstadthaag.at).



## Lernbegleitung 2.0

Die im Rahmen der NÖ Lernwerkstatt angebotene digitale Lernbegleitung geht wieder los! Mit einem gültigen NÖ Familienpass können sich Schülerinnen und Schüler aus Niederösterreich mit fachspezifischen Tutorinnen und Tutoren über eine innovative Matchmaking-Plattform vernetzen und eine individuelle und kostenlose Lernbegleitung im Umfang von 8 Stunden in Anspruch nehmen. Diese müssen nicht in einem Unterrichtsfach am Stück genommen werden, sondern können auch auf unterschiedliche Fächer und Tutorinnen und Tutoren aufgeteilt werden. Zur Anmeldung: [noe-lernwerkstatt.digital](http://noe-lernwerkstatt.digital). **ACHTUNG:** Die aktuelle Anmeldeperiode endet am 31. März 2023, das Kontingent ist begrenzt!

## Woche des Spielens

Das Angebot an Gesellschaftsspielen ist groß: Klassiker und Neues, Karten-, Brett- sowie Rollenspiele und vieles mehr findet man auf dem Markt – ein Anlass, um die Tage von 26. Mai bis 1. Juni dem Thema „Spielen“ zu widmen. Die Woche des Spielens ist eine Initiative der NÖ Familienland GmbH und des Landesgremiums Papier- und Spielwarenhandel der WKNÖ und macht einmal mehr auf die Wichtigkeit des gemeinsamen Spiels aufmerksam.

Unter [noe-familienland.at](http://noe-familienland.at) gibt es in diesem Zeitraum zahlreiche Spiele zu gewinnen. Begleitend findet man auf Social Media spannende Informationen rund ums Thema „Spielen“.



## CHARITY RUN

Laufbegeisterte aufgepasst: Zwischen 20. und 23. April können Sie laufend oder walkend wieder am virtuellen Charity Run „Laufen gegen Krebs“ teilnehmen. Mit der Aktion wird dabei mit jedem zurückgelegten Kilometer, unabhängig von der Distanz, Geld für den Kampf gegen den Krebs erlaufen. Auch für Schülerinnen und Schüler gibt es wieder die Möglichkeit, gemeinsam Bewegung für den guten Zweck zu machen. Die Schulchallenge wird zwischen 11. und 21. April absolviert, Anmeldungen für Schulen sind noch bis 31. März möglich. Informieren Sie sich bei Interesse online unter [laufengegenkrebs.at](http://laufengegenkrebs.at).

## Heimwegtelefon

In Zusammenarbeit zwischen dem Land Niederösterreich und den ÖBB sorgt das Heimwegtelefon für ein gutes und sichereres Gefühl auf dem Heimweg. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hotline begleiten die Anrufer auf dem Weg vom Bahnhof bis zum geparkten Auto oder nach Hause. Das Heimwegtelefon ist täglich ab Einbruch der Dunkelheit bis 5 Uhr früh unter 01 20660-32000 erreichbar.

## Unterstützung bei den Heizkosten

Bis 31. März 2023 kann beim Land Niederösterreich von sozial bedürftigen Personen eine finanzielle Unterstützung von 300 Euro beantragt werden. Die Antragstellung ist beim Gemeindeamt des Hauptwohnsitzes möglich. Auskünfte gibt es beim Bürgerservice-Telefon unter 02742 9005-9005 oder auf [noe.gv.at](http://noe.gv.at).



Im Jubiläumsjahr können sich Familien auf zahlreiche spannende Aktionen freuen.

## 40 JAHRE NÖ FAMILIENPASS

2023 ist DAS Jubiläumsjahr des NÖ Familienpasses.

**D**er NÖ Familienpass bietet zahlreiche Vorteile für alle, die gerne Zeit mit Kindern verbringen, und das bereits seit 40 Jahren. Familie umfasst nicht nur Mama, Papa, Oma und Opa, sondern auch Tante, Onkel oder Freunde – sie alle können die Vorteilskarte beantragen.

**VORTEILE.** Mit mehr als 550 Partnerbetrieben bündelt der NÖ Familienpass attraktive Angebote aus den Bereichen Handel, Freizeit sowie in der Gastronomie und liefert zudem zahlreiche Anregungen für gemeinsame Ausflüge im Familienland Niederösterreich und darüber hinaus. Zusätzlich sichern sich Familien mit einem NÖ Familienpass vergünstigte oder kostenfreie Eintritte zu zahlreichen Veranstaltungen und Familienfesten in Niederösterreich.

**JUBILÄUM.** Zu den bereits bestehenden Vorteilen warten heuer ganz besondere Aktionen, Gewinnspiele und Veranstaltungen auf die Inhaberinnen und Inhaber des Passes. Feiern Sie mit uns den fulminanten Start in unser Jubiläumsjahr im Rahmen der FAMILY+ Messe von 14. bis 16. April 2023 in Tulln. Ganz gleich ob Ausflug, neue Spiele, Bastel-Workshop, Mitmachstation am Sportparcours, Mobilität, Modellbau oder Berufsinformation aus Niederösterreich – auf der FAMILY+ kommen alle Generationen auf ihre Kosten.

**STARKE PARTNERSCHAFT.** Vergünstigungen, Partnerbetriebe und Veranstaltungen im Zusammenhang mit dem NÖ Familienpass finden Sie online auf: [familienpass.at](http://familienpass.at).

### NÖ FAMILIENPASS

## GUT VERSICHERT

**Attraktives Leistungsangebot.** Der NÖ Familienpass-Unfallschutz sichert die ganze Familie ab. Inbegriffen sind unter anderem eine Knochenbruchpauschale, Spitalgeld oder ein Existenzschutz bei dauernder Invalidität für Eltern und Erziehungsberechtigte sowie die im NÖ Familienpass eingetragenen Kinder.

**Schutz für den Schul-Laptop.** Die NÖ Familienpass-E-Geräteversicherung eignet sich, um die von den Schulen zur Verfügung gestellten Geräte kostengünstig abzusichern. Auch weitere sich im Haushalt befindliche Laptops und Tablets, die laut den Versicherungsbedingungen gedeckt sind, können um je € 75,- Jahresprämie versichert werden. Jetzt informieren unter: [familienpass.at/versicherungen](http://familienpass.at/versicherungen).

## Frau und Geld

*Im Leben einer Frau gibt es immer wieder Phasen, in denen sie wichtige Entscheidungen bezüglich Finanzen, Einkommen und Altersvorsorge treffen muss. Der Verein wendepunkt hat gemeinsam mit dem Sozialunternehmen Three Coins im Auftrag des Landes NÖ das Projekt „GeldHeldinnen – selbstbestimmter Umgang mit Geld in jeder Lebensphase“ durchgeführt. Die Abschlussveranstaltung mit Podiumsdiskussion und Workshops findet am **12. 4. von 9 bis 16:30 Uhr** im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten statt. Eine Anmeldung ist für alle Interessierten bis 30. 3. möglich unter [www.frauundgeld.at](http://www.frauundgeld.at).*

# GEMEINSAM SIND WIR STARK

*Das Europäische Solidaritätskorps (ESK) bietet Jugendlichen die Möglichkeit, sich in gemeinnützigen Projekten im In- und Ausland zu engagieren.*

VON ANITA SAMES

Jedes Jahr gehen zahlreiche junge Menschen zwischen 18 und 30 Jahren ins europäische Ausland, um dort für einige Monate in gemeinnützigen Projekten mitzuhelfen. Andersherum kommen jährlich viele nach Niederösterreich, um in verschiedenen Einrichtungen anzupacken. Für alle Beteiligten ergibt sich hier eine Win-win-Situation, denn die Institutionen profitieren von der

zusätzlichen Hilfe, und die Freiwilligen knüpfen wertvolle Kontakte, machen neue Bekanntschaften und Erfahrungen fürs Leben. So berichtet Katharina Haferl, 19 Jahre, aus St. Pölten: „Ich konnte viele junge Freiwillige aus anderen Ländern und verschiedenen Kulturen kennenlernen. So war es eine lehrreiche Zeit für mich, in der ich mich auch persönlich sehr weiterentwickelt habe.“ Sie half

**Gemeinsame** Erfahrungen geben den jungen Erwachsenen Kraft.



vergangenes Jahr für einige Monate im belgischen Brakel auf der Farm „Boskanter“ mit, wo mehrere Jugendliche aus verschiedenen Ländern zusammenkommen und Nachhaltigkeit aktiv umgesetzt wird.

## UNVERGESSLICHE MOMENTE.

Simone Schweighuber aus Waidhofen/Ybbs ist 20 Jahre alt und verbrachte letztes Jahr mehrere Monate in Belgien in der „Gemeinsamen Grundschule“ in Bütgenbach. Mit ihrer Mithilfe während des Unterrichts, bei diversen Therapieeinheiten oder beim gemeinsamen Essen war sie eine wertvolle Unterstützung für das Personal, das sich Kindern und Jugendlichen mit teilweise erhöhtem Förderbedarf widmet.

Für sich persönlich konnte sie während ihres Aufenthaltes viele schöne und bereichernde Erfahrungen sammeln: „Der Umgang mit den Kindern sensibilisierte mich für deren Bedürfnisse, sodass ich immer besser mit und von ihnen lernen konnte. Außerdem werden mir die schönen Momente und Erlebnisse mit den verschiedensten Menschen aus ganz Europa in guter Erinnerung bleiben.“ Ausflüge, Sprachkurse – unter anderem Gebärdensprache – und Städtetrips machten den Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis für Simone, die immer den Wunsch gehegt hat, Zeit in einem anderen Land zu verbringen. Mit ihrem Einsatz leisten die jungen Freiwilligen ihren ganz besonderen Beitrag in der Gesellschaft. 

---

## INFORMATION

Europäisches Solidaritätskorps (ESK):  
[www.solidaritaetskorps.at](http://www.solidaritaetskorps.at)



## Tage der Musikschulen

sowie Musik- und Kunstschulen & Kreativakademien

...am **Fr 5. und Sa 6. Mai 2023**  
in ganz Niederösterreich mit  
Auftritten, Konzerten und  
kreativen Aktionen!

Das aktuelle Programm Ihrer  
Gemeinde finden Sie ab Mitte  
März unter **mkmnoe.at**.

**Wir laden Sie ein, uns  
kennenzulernen!**

Die Musikschulen, Musik-  
und Kunstschulen und  
Kreativakademien im ganzen Land  
mit über 60.000 Schüler:innen  
und 2.200 Lehrenden sind  
regionale Zentren, die ein  
vielfältiges Angebot zur  
musikalisch-künstlerischen  
Beschäftigung und Ausbildung  
leisten.

KULTUR  
NIEDERÖSTERREICH



Kultur  
partnerschaft  
Niederösterreich

NÖN

[www.chico.at](http://www.chico.at)



CHICO  
HÄNGEMATTEN



Echte  
Handarbeit  
für echte  
Genießer

**-5% Rabatt**  
für Inhaber des  
NÖ-  
Familienpasses

**CHICO Hängematten Wien**

Siebensterngasse 54, 1070 Wien Tel.  
+43 (0)1 / 526 89 12  
wien@chico.at

Niederösterreich **Bahnen**



## Entspannter Familienausflug mit dem Reblaus Express

Saison 2023: 29. April - 1. November | Adventfahrten: 2. & 24. Dezember

Infocenter | [www.reblausexpress.at](http://www.reblausexpress.at) | [www.niederösterreichbahnen.at](http://www.niederösterreichbahnen.at) | +43 2742 360 990-1000

REBLAUS EXPRESS





**Ist man sich seiner Stärken  
und Kompetenzen einmal  
bewusst, findet man bestimmt  
den richtigen Lehrberuf.**

# BEGABUNGEN AUF DER SPUR

*Eine gute Ausbildung ist ein wichtiger Grundstein  
für die berufliche und persönliche Zukunft.*

VON ANITA SAMES

**D**ie richtige Berufswahl können junge Menschen nur treffen, wenn sie ihre Talente und Potenziale kennen und wenn sie wissen, wo ihre Stärken und Kompetenzen liegen. Um junge Menschen und ihre Eltern bei der Berufswahl zu unterstützen, legt die Wirtschaftskammer NÖ (WKNÖ) einen Fokus auf Berufsorientierung. „Wir bieten ein breites Spektrum an Maßnahmen – vom Kindergarten bis ins Erwachsenenalter. Somit können Stärken und Talente eruiert werden, die bei der Wahl der richtigen Ausbildung eine große Rolle spielen sollten“, erklärt Stefan Gratzl, Leiter der Lehrlingsstelle der WKNÖ.

**TALENTE-CHECK.** Um Talente und Begabungen zu finden oder um eine Bestätigung für diese zu erhalten, hilft oft ein Blick von außen, von einer Expertin, einem Experten. Diese können mit objektiven Hilfsmitteln die anstehende Schul- bzw. Berufswahl unterstützen. Ein Instrument, um diese Neigungen und Kompetenzen auszuloten, ist der Talente-Check von WKNÖ und Land NÖ, der in

den Bildungsinformationszentren (BIZ) durchgeführt werden kann. „Begabungen, Neigungen, Interessen und Persönlichkeit werden erhoben. Dann werden in einem ausführlichen Beratungsgespräch mit den jungen Menschen und mindestens einem Elternteil die persönliche Situation in Zusammenhang mit den Testergebnissen gebracht, der weitere Schul- beziehungsweise Berufsweg besprochen und Alternativen aufgezeigt“, erklärt Expertin Sabine Wunderl, Leiterin des BIZ St. Pölten, die Vorgehensweise. Jasmin, 15, aus Retz hat den Talente-Check durchgeführt und ist begeistert: „Ich habe schon geahnt, wo meine Stärken liegen, aber der Talente-Check hat es mir deutlich vor Augen geführt. Das möchte ich bei der Wahl meiner Lehrstelle nun berücksichtigen. Auch das Gespräch im BIZ war sehr aufschlussreich und ich bin froh über das Feedback.“

**DIGITALE ANGEBOTE.** Eine gute Möglichkeit zur Orientierung im weiten Feld der Ausbildungsmöglichkeiten bietet die Schnupperlandkarte. Rund 500 Betriebe sind gelistet und geben Jugendlichen die Gelegenheit, Berufe näher kennenzulernen und auszuprobieren. Um Jugendlichen gezielt beim Finden von Praktika- und Jobplätzen zu helfen und den Unternehmen die Möglichkeit zu geben, ihre Angebote transparent zu machen, hat die WKNÖ zudem eine

Ferialpraktika-Karte entwickelt, die junge Menschen und Unternehmen gezielt zusammenbringt. Das hat auch Valentin, 17 Jahre, aus Mödling in Anspruch genommen: „Mit der digitalen Karte habe ich eine passende Praktikumsstelle in meiner Nähe gefunden und konnte einen Monat lang in dem Unternehmen mitarbeiten. So habe ich etwas verdient, Erfahrungen gesammelt und kann außerdem meinen Lebenslauf aufpeppen.“ Als weiteres Tool zur Unterstützung haben WKNÖ und Arbeiterkammer NÖ die App „BO to go“ geschaffen. Mit diesem Angebot können Eltern und ihre Kinder Berufe erkunden, den Ausbildungsplatz für die Zukunft finden und mit dem richtigen Lehrberuf durchstarten. 



Der Talente-Check hilft jungen Menschen, ihre Neigungen und Kompetenzen auszuloten.

---

## INFORMATIONEN

[www.talentecheck.at](http://www.talentecheck.at)  
[www.lehre-respekt.at](http://www.lehre-respekt.at)  
[www.botogo.at](http://www.botogo.at)



Musikalische Förderung wirkt sich auch bei der kindlichen Entwicklung positiv aus.

## PRÄSENTATION EINMAL ANDERS

*Die Musikschulen, Musik- und Kunstschulen und Kreativakademien zeigen sich am Fr. 5. und Sa. 6. Mai 2023 mit tollen Auftritten und Vorführungen im ganzen Land.*

VON WOLFGANG GRAMANN

**M**usikschulen, Musik- und Kunstschulen und Kreativakademien sind Orte künstlerisch-musikalischer Bildung und kultureller Begegnung. Mehr als 500 der 573 Gemeinden in Niederösterreich sind „Musikschulgemeinden“, die wesentlich zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen beitragen. Am Freitag, 5. Mai, und Samstag, 6. Mai, werden die Musikschulen, Musik- und Kunstschulen und Kreativakademien mit Aktivitäten im ganzen Land in der Öffentlichkeit präsent sein. Ein besonderer Schwerpunkt wird heuer mit Auftritten von talentierten Kindern und Jugendlichen auf öffentlichen Plätzen in den

Gemeinden und Städten gesetzt, womit das Leistungsspektrum dieser Einrichtungen für die Bevölkerung sichtbar wird. Verstärkt werden auch die Musik- und Kunstschulen sowie Kreativakademien präsent sein und die Kreativität und die Expertise der jungen Talente in den Kunstfächern vermitteln.

**VIELFÄLTIGER UNTERRICHT.** In landesweit 126 Musikschulen sowie Musik- und Kunstschulen werden etwa 60.000 Schülerinnen und Schüler von 2.200 Lehrenden in etwa 35.000 Wochenstunden betreut. Die Angebote in den Musikschulen reichen von Elementarer Musikpädagogik über den Instrumental-

---

### INFORMATIONEN

[www.mkmnoe.at](http://www.mkmnoe.at)

unterricht, Tanz und Musical bis hin zum Ensemblesmusizieren und theoretischen Fächern wie Komposition, Musikkunde und Musikrezeption.

**KREATIVES WERKEN.** Die Musik- und Kunstschulen und Kreativakademien haben sich der künstlerischen Förderung junger Menschen verschrieben. Die 69 Kreativakademien an 28 Standorten bieten in sechs unterschiedlichen Sparten ein breit gefächertes außerschulisches Kultur- und Bildungsangebot und viel Raum zur kreativen Entfaltung. Die individuelle Weiterentwicklung der künstlerischen Fähigkeiten steht dabei im Mittelpunkt. Begleitet werden die Kinder und Jugendlichen von professionellen Künstlerinnen und Künstlern, die neue Impulse geben und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Kunstschulen und Kreativakademien zählen seit Jahren zu einem fixen Bestandteil der niederösterreichischen Bildungslandschaft. Die Kinder kommen sehr gerne, weil das kreative Werken ein Ausdruck ihrer Persönlichkeit ist.

**FÜR JEDES ALTER.** Interessierte Kinder und Jugendliche, aber auch alle anderen musisch-kreativen Menschen können an diesen zwei Tagen verschiedene Sparten der Musik und Kunst erleben und ausprobieren. Die Musik- und Kunstschulen haben Angebote für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 24 Jahren, für 6- bis 11-Jährige bzw. 12- bis 19-Jährige gibt es Angebote an den Kunstschulen und Kreativakademien. Angeboten werden Kurse in den Sparten Malen, Schauspiel, Schreiben, Musical, Film und Fotografie. **📍**

Eine interaktive  
Ausstellung  
für die ganze Familie  
im Museum  
St. Peter an der Sperr  
in WIENER NEUSTADT



MITMACHAUSSTELLUNG  
des ZOOM Kindermuseum Wien  
für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

25.03.-30.07.

MUSEUM ST. PETER AN DER SPERR  
MI-SO 10.00-17.00 | WWW.MUSEUM-WN.AT

# junge uni

waldviertel-vysočina



7.-11.8.2023

Thema 2023:  
„Du gestaltest  
deine Zukunft“

am  
Campus  
Raabs

Gleich  
anmelden und  
Platz sichern!

## Die grenzüberschreitende Kinder- und Jugenduni

### WAS?

Ein echter Ferien-Fixpunkt mit internationalem Flair: Bereits zum 14. Mal findet die Junge Uni Waldviertel-Vysočina heuer statt. Mehr als hundert Kinder haben während dieser Woche die einzigartige Gelegenheit, abseits einer großen Universitätsstadt Uni-Luft zu schnuppern! Vormittags gibt's Vorlesungen, am Nachmittag Workshops und am Mittwoch einen Ausflug nach Jihlava. Und stilecht findet am Freitag als Abschluss eine Sponsionsfeier statt!

### WO?

In Raabs an der Thaya und Jihlava (Tschechien)

### FÜR WEN?

Für alle 11-14jährigen Kinder und Jugendlichen

### WIEVIEL?

Mit Übernachtung € 299,- (mit Familienpass € 289,-)  
Ohne Übernachtung € 139,- (mit Familienpass € 135,-)

### Kontakt:

Junge Uni Waldviertel-Vysočina

Tel 0664 343 69 13 | E-Mail office@jungeuni-waldviertel.at

www.jungeuni-waldviertel.at





# EIN GEBÄCK MIT TRADITION

*Foodbloggerin topfen.nockerl verrät uns ihr liebstes Striezel-Rezept sowie Tipps und Tricks, wie ein perfekter Germteig gelingt.*

VON CLAUDIA EBNER

V ielerorts schenken die Paten ihren Patenkindern zu Ostern ein Kipferl aus Germteig. Dieser schöne Brauch wird auch im Erlaufstal noch gepflegt. Viele Leute scheuen sich aber davor, Germteig zuzubereiten. Dabei

ist dies gar nicht so schwierig, wenn man einige Regeln beachtet. Die Grundzutaten eines Germteiges sind Mehl, Wasser und Backhefe, die in Österreich als Germ bezeichnet wird. Doch was ist diese Hefe eigentlich?

## ÜBER TOPFEN.NOCKERL

Claudia Ebner kommt aus Scheibbs im wunderschönen Erlaufstal. Die Natur und eine nachhaltige Lebensweise liegen ihr als Mutter und Chemielehrerin besonders am Herzen. Neben dem Kochen und Backen fotografiert sie seit ihrer Jugend leidenschaftlich gerne. Ihr Foodblog auf Instagram ermöglicht es ihr, diese beiden Hobbys zu vereinen. Die Idee für ihren Blogger-Namen kam ihr beim Kochen der Lieblingsspeise ihrer Tochter – Topfennockerl.  
Instagram: @topfen.nockerl

**SCHLAFENDE MIKROBEN.** Bei Hefe handelt es sich um einzellige Pilze, die sich unter bestimmten Bedingungen sehr rasch durch Knospung vermehren können. Wenn man die Lebensweise dieser Mikroorganismen besser versteht, gelingt auch der Germteig problemlos. Die Hefezellen gewinnen Energie, indem sie Zucker spalten. Dieser Abbau kann mit, aber auch ohne Sauerstoff erfolgen. Bei beiden Stoffwechselwegen entsteht als Nebenprodukt Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>). Dieses Gas lässt den Teig aufgehen und das Gebäck schön flaumig werden. Die Vermehrung der Hefezellen und die Stoffwechselprozesse brauchen Zeit. Das heißt also, geduldig sein und genügend Zeit fürs „Gehen“ des Teiges einplanen. Allerdings darf der Teig auch nicht zu lange ruhen, da er sonst seine Triebkraft verliert. Bei vielen Rezepten sind 60 bis 90 Minuten optimal.

**AUF DIE UMGEBUNG KOMMT ES AN.** Pilze, und somit auch die Hefezellen, lieben es warm und feucht. Allerdings mögen es die wenigsten Lebewesen allzu

heiß. Das bedeutet, Wasser oder Milch sollten lauwarm sein und dürfen 45 °C nicht überschreiten, da ansonsten die Hefe abstirbt. Dies gilt auch für die Temperatur beim „Gehen“ des Teiges. Günstig ist ein warmer, nicht zugiger Ort. Gut geeignet ist hierfür beispielsweise das ausgeschaltete Backrohr bei eingeschaltetem Licht (dazu einfach die Backofentür einen Spalt offenlassen). Die Abwärme des Lämpchens sorgt für eine optimale Temperatur.

**GUT KNETEN.** Damit der Teig das Gas gut halten kann, ist das Klebereiweiß Gluten notwendig. Gluten ist im Mehl enthalten und entfaltet seine Wirkung erst, wenn der Teig ausreichend lange geknetet wurde. Da die verschiedenen Getreidesorten unterschiedliche Eiweißstoffe enthalten, müssen sie auch unterschiedlich lang bearbeitet werden. Weizenteige sollten relativ lang geknetet werden (mind. 10 Minuten), Dinkelteige hingegen brauchen eine etwas kürzere Bearbeitungszeit (ca. 5 Minuten). Der Teig soll schön geschmeidig und elastisch werden. Dies kann mit der Fensterprobe kontrolliert werden. Hierbei wird ein Stück Teig sanft auseinander gezogen, bis die Finger durchscheinen. Reißt der Teig sehr schnell ein, sollte er noch weiter geknetet werden.

### SCHMUCK FÜRS OSTERKIPFERL.

Die Farbpalette der Natur bietet uns zahlreiche Möglichkeiten, Eier in wunderschöne pastellige Töne zu tauchen. Das Färben mit Naturmaterialien ist nicht schwer und macht Groß und Klein Spaß!

Naturmaterialien - Farbstoff - Farbe:

- Zwiebschalen - Quercitin - Braun
- Rotkraut - Anthocyane - Lila/Hellblau
- Heidelbeeren - Anthocyane - Graublau/Dunkelblau
- Rote Rüben - Betanain - Rosa
- Kurkuma - Curcumin - Gelb 

### GEFLOCHTENES OSTERKIPFERL

Zutaten (2 Kipferl):

1 kg glattes Weizenmehl, 500 ml Milch  
100 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, Hagelzucker  
100 g Butter, 3 Dotter, 1 P. Germ (Hefe)  
Abrieb einer Zitrone, 1 TL Salz  
1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Milch erwärmen (max. 45 °C). Germ und Zucker in der Milch auflösen. Die Mischung 10 bis 15 Minuten stehen lassen. Butter schmelzen und gemeinsam mit den Dottern in die Milchlösung rühren. Alle trockenen Zutaten vermischen und nach und nach die flüssigen Zutaten beimengen.
2. Den Teig zu einer homogenen Masse verkneten (10 Minuten). Danach den Teig abgedeckt an einem warmen Ort „gehen“ lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (ca. 30–45 Minuten). Mit einem Kochlöffel zusammenschlagen und nochmals gehen lassen (ca. 30 Minuten).
3. Jetzt die Teigstücke zu Strängen ausrollen: Für einen Zopf mit 6 Strängen den Teig in 12 gleich große Stücke à 150 g teilen. Für einen Zopf mit 3 Strängen den Teig in 6 gleich große Stücke à 300 g teilen.  
**Tipp:** Die Enden etwas dünner rollen, am Ende zusammendrücken und flechten. Die Anleitung zum Flechten gibt es auf Instagram @topfen.nockerl.
4. Den Strizel auf ein Backblech legen und nochmals ca. 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Dann mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.
5. Den Germteig ca. 30 Minuten bei 160 Grad Heißluft oder 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.



### OSTEREIER FÄRBEN

Zutaten:

hart gekochte Eier (am besten weiße Eier)  
eine Handvoll Zwiebschalen (gelb und rot)  
1 EL Heidelbeeren (frisch oder getrocknet)  
Rote Rüben oder Rote-Rüben-Pulver  
½ Kopf Rotkraut, Kurkuma  
Essig, Ethanol (oder Schnaps)

Zubereitung:

1. Rotkraut und Rote Rüben klein schneiden. Zwiebschalen, Heidelbeeren, Rotkraut und Rote Rüben jeweils in einen Topf geben und mit 300 ml Wasser aufgießen. 1–2 EL Essig in jeden Topf zugeben. Gemüse ca. 35–40 Minuten, Zwiebschalen und Heidelbeeren 10–15 Minuten köcheln lassen. Dann alles abseihen und den Sud jeweils in ein leeres Schraubglas füllen.
2. Währenddessen die Eier hart kochen und etwas abkühlen lassen (Nicht mit kaltem Wasser abschrecken). 1 EL Kurkuma in 100 ml Ethanol aufschlämmen und mit 200 ml heißem Wasser und 1 EL Essig auffüllen. Die Lösung ebenfalls in ein Schraubglas füllen.
3. Eier für einige Stunden oder über Nacht in den jeweiligen Farbsud einlegen.

**Tipp:** Mit Rote-Rüben-Pulver erzielt man intensivere Rottöne. Grün entsteht, wenn man die Eier zuerst gelb und dann blau färbt. Je nachdem, wie lange die Eier im Sud liegen, variiert die Farbtintensität.



# WERKRAUM MIT WOW-EFFEKT

*Du wolltest immer schon einmal 3D-Scannen ausprobieren oder einen Roboterarm programmieren? Im FabLab Niederösterreich in Tulln geht das!*

VON BARBARA KOHL

**D**er Umgang mit dem Computer und dem Internet ist wichtig, aber heute braucht es Orte, wo man lernt, wie neueste Technologien funktionieren, und wo man diese auch selbst anwenden kann. So ein Ort ist das neue FabLab im Haus der Digitalisierung.

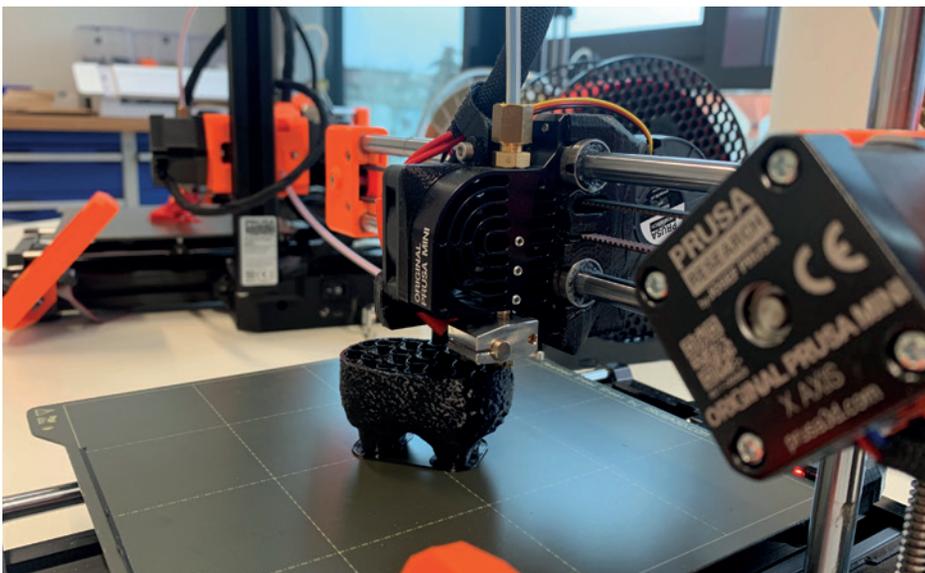
**WAS IST EIN FABLAB?** FabLab ist eine Abkürzung, die sich aus den englischen Wörtern fabrication und laboratory zusammensetzt. Auf Deutsch „Fabrikationslabor“. Aber was kann man sich darunter vorstellen? Im Prinzip ist das ein Werkraum, bei dem nicht mit Zirkel und

Laubsäge gearbeitet wird, sondern wo moderne Technologien und Geräte eingesetzt werden. „Makerspace“ wird auch oft dazu gesagt. So einen Raum gibt es jetzt am Campus Tulln im Haus der Digitalisierung: das FabLab Niederösterreich. Es ist ausgestattet mit einem professionellen 3D-Drucker und mehreren Mini-3D-Druckern. Außerdem gibt es einen Lasercutter, einen Schneidplotter, Lötstationen und Lernroboter. Mit Tablets können Animationen und Stop-Motion-Filme produziert werden und VR-Brillen lassen einen in virtuelle Welten eintauchen.

**DRUCKEN, PLOTTEN, SCHNEIDEN.** In Kürze können Schülerinnen und Schüler im FabLab ans Werk gehen. Dazu können Schulklassen einen von mehr als 20 unterschiedlichen Workshops buchen. Diese dauern entweder zwei oder drei Stunden und sind kostenlos. Man kann zum Beispiel T-Shirt-Motive mit dem Plotter ausschneiden oder einen Smartphoneständer mit dem 3D-Drucker erzeugen. Die Workshops sind speziell an das Alter der Schülerinnen und Schüler angepasst. Fachkundige Personen leiten die Workshops. Sie erklären die Geräte und zeigen, wie die Vorlagen am PC oder Tablet gestaltet werden.

**SCIENCE AFTERNOON.** Die Teilnahme für Familien und Interessierte wird im Zuge des Science Afternoon ebenfalls möglich sein. Das FabLab zeigt das Zusammenspiel von Mensch, Maschine, Technologie und Digitalisierung. Es wurde von der Abteilung Wissenschaft und Forschung des Amtes der NÖ Landesregierung, unterstützt von der FH St. Pölten und dem Verein Technology Kids, geplant und eingerichtet. 

Im neuen FabLab NÖ in Tulln können Schülerinnen und Schüler neueste Technologien entdecken.



---

## INFORMATIONEN

Workshop-Anmeldungen sind demnächst möglich.  
Details zu den Workshops:  
[www.noeg.at/FabLab](http://www.noeg.at/FabLab)

## WEITERE LINKS

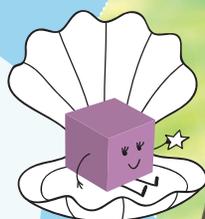
Haus der Digitalisierung:  
[www.virtuelleshaus.at/realeshaus](http://www.virtuelleshaus.at/realeshaus)  
FH St. Pölten:  
[www.fhstp.ac.at](http://www.fhstp.ac.at)  
Verein Technology Kids:  
[www.technologykids.at](http://www.technologykids.at)

# KULTUR<sup>4</sup> kids

## Das niederösterreichische Kulturgesehen startet mit einem bunten Programm für Kinder und Eltern ins Frühjahr.

Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, die Tage werden wieder länger – der Frühling ist im ganzen Land spürbar. Auch in den niederösterreichischen Museen, auf den Bühnen in Städten und Dörfern und in den Veranstaltungssälen tut sich einiges, denn das Kulturschaffen zeigt sich derzeit in prachtvoller und inspirierender Blüte. Die **Museen** zwischen Weinviertel und Industrieviertel, zwischen Waldviertel und Mostviertel starten mit aufwendig kuratierten Sonderschauen. Sie entführen kleine und große Besucher:innen mit interaktiven Ausstellungen in längst vergangene Zeiten, lassen sie Fauna und Flora erfahren und bringen ihnen Literatur, Natur und Malerei näher. Auch dank den zahlreichen kleinen und großen **Bühnen** des Bundeslandes können inspirierende Theaterreisen rund um den Globus unternommen werden. Hier werden Puppen zum Leben erweckt, Schätze in fernen Welten gesucht und große Abenteuer mit fantastischen Wesen erlebt. Manchmal werden Kinder und Jugendliche dabei sogar selbst zu kleinen Darsteller:innen, die in die Welt des Theaters und der Kunst eintauchen können. Mit dem Frühling beginnt auch wieder die Zeit der niederösterreichischen **Freilichtmuseen**: In ihnen können unter anderem Bären in einer naturnahen Umgebung beobachtet und historische Archäologie erfahren werden.

Willst du wissen, wie die Menschen in der Keltenezeit und im Barock gelebt haben und wie Tiere miteinander sprechen? Ich zeige es dir ...



„Niederösterreich hat mit seinem Kunst- und Kulturangebot für Familien eine Vorreiterrolle in Österreich. Im MAMUZ Museum Mistelbach und Asparn/Zaya können Familien in die Menschheitsgeschichte eintauchen. Das aktive Erleben ermöglicht allen Altersgruppen unvergessliche Erlebnisse – und eine spannende Reise durch die Zeit.“

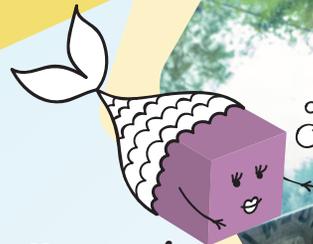
**Christoph Mayer**  
Geschäftsführer MAMUZ



# Der Frühling bringt Entdeckungsreisen in vergangene Zeiten, Naturerlebnisse und fantasievolle Theaterstücke



6+



3+

## Heraus mit der Sprache

2 Haus für Natur  
3100 St. Pölten

In der neuen Sonderausstellung dreht sich alles um die Sprache von Tieren und Pflanzen.

ab 18. 3.  
[www.museumnoe.at](http://www.museumnoe.at)

## In 47 1/2 Minuten um die Welt

1 Theater Forum Schwechat  
2320 Schwechat

Der Kinder- und Jugendtheaterclub fördert die Freude am gemeinsamen, kreativen Tun. Im Zentrum: eine Reise um die Welt.

28., 29., 30. & 31. 3.  
[www.forumschwechat.at](http://www.forumschwechat.at)



2+

## Meister Petz hautnah

3 Bärenwald Arbesbach  
3925 Arbesbach

In der Auffangstation der Vier Pfoten leben gerettete Bären unter artgerechten Bedingungen. Bei geführten Touren erfährt man alles über die pelzigen Bewohner.

Mi. & Fr. 15:00 | Sa. 16:00 | So. 16:30  
[www.baerenwald.at](http://www.baerenwald.at)



3+

## Kasperl und die gestohlene Jause

4 Lenautheater  
2000 Stockerau

Ein dreister Verbrecher hat die Jause von Oberinspektor Bommelhuber gestohlen. Doch Kasperl macht sich umgehend auf die Suche nach dem Dieb.

Donnerstag, 23. 3.  
[www.lenautheater.at](http://www.lenautheater.at)



5+

## Barock and more

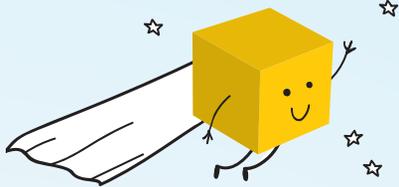
5 Museum St. Peter/Sperr  
2700 Wiener Neustadt

Wie lebten die Menschen im Barock? Warum war das solch eine pompöse Zeit? Und wie hat Wiener Neustadt im Barock ausgesehen? In der Ausstellung können Familien eine Zeitreise unternehmen.

Rundgang durch die Ausstellung  
am Sonntag, 2. 4.  
[www.museum-wn.at](http://www.museum-wn.at)

Bei welchen dieser Kulturhighlights für Kinder Sie mit dem NÖ Familienpass familienfreundliche Vorteile erhalten, erfahren Sie unter:  
[www.familienpass.at](http://www.familienpass.at)





### Die Schatztaucherin

VAZ Neunkirchen  
2620 Neunkirchen

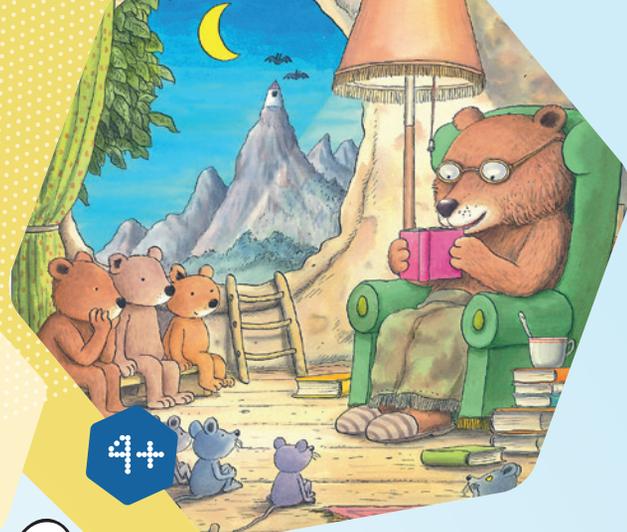
6

Mit ihren beiden besten Freunden und einer magischen Katze begibt sich Mia auf ein Abenteuer in die weite Welt. Sie möchten den geheimnisvollen Regenbogenstein und die Schatztaucherin finden.

**Donnerstag, 27. 4.**  
[www.heuschreck.at](http://www.heuschreck.at)



3+



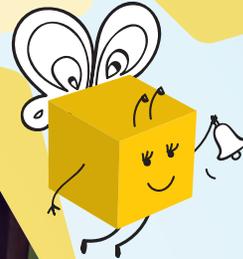
4+

### Fantastische Geschichten

8 Karikaturmuseum Krems  
3500 Krems an der Donau

Im Mittelpunkt der Ausstellung stehen die liebevoll illustrierten Bücher von Erwin Moser.

**jeden 1. & 4. Sonntag im Monat**  
**Familienführung**  
[www.karikaturmuseum.at](http://www.karikaturmuseum.at)



### Wo ich wohne

Kinderbuchhaus  
3281 Oberndorf an der Melk

7

In der Mitmach-Ausstellung geht es um Architektur, Bauen und Wohnen. Kinder können als Stadtplaner:innen werken, Räume aus Bilderbüchern entdecken, im Architekturbüro kreativ werden und in der Villa Kunterbunt in Büchern schmökern.

**jeden Samstag von 14 bis 18 Uhr**  
[www.kinderbuchhaus.at](http://www.kinderbuchhaus.at)



4+



6+

### Mit Kater Gino auf Spurensuche

9 Hainburg a. d. Donau  
2410 Hainburg an der Donau  
Der Erlebnisrundgang führt Kinder und Eltern durch das mittelalterliche Hainburg.

**Samstag, 15. 4.**  
[info.hainburg-donau.gv.at](mailto:info.hainburg-donau.gv.at)



8+

### Die Kelten

10 MAMUZ Museum Mistelbach  
2130 Mistelbach

Die neue MAMUZ Ausstellung widmet sich der faszinierenden und reichhaltigen Kultur der Kelten. Familien können in den Alltag längst vergangener Zeiten blicken.

**ab 18. 3.**  
[www.mamuz.at](http://www.mamuz.at)



5+

### Was ist los mit Wadiwuk

11 Volksheim Herzogenburg  
3130 Herzogenburg

Ein fantasievolles Puppentheaterstück der Puppenwerkstatt über das Anderssein, Freundschaften und Mut. Neben Spaß wird viel Interaktion mit dem Publikum geboten.

**Samstag, 22. 4.**  
[www.herzogenburg.at](http://www.herzogenburg.at)

**NOCH MEHR  
KINDERPROGRAMM**  
[www.kultur4kids.at](http://www.kultur4kids.at)



3

7

8

2

11

4

6

5

10

1

9

# KULTUR<sup>4</sup> kids – Podcast

## Was ist denn das für ein Rätsel?



**JETZT  
REINHÖREN  
UND TOLLE  
PREISE  
GEWINNEN!**



Lausche dem spannenden Kultur4kids-Podcast und trag die gesuchten Wörter in dieses Rätsel ein. Finde von oben nach unten gelesen das gesuchte Lösungswort, schick es an [team@kultur4kids.at](mailto:team@kultur4kids.at) und mit ein bisschen Glück gewinnst du tolle Preise.

## Kultur4kids Staffel „Die Bucklige Welt“

LÖSUNGSWORT

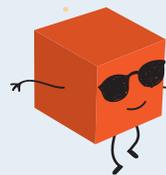
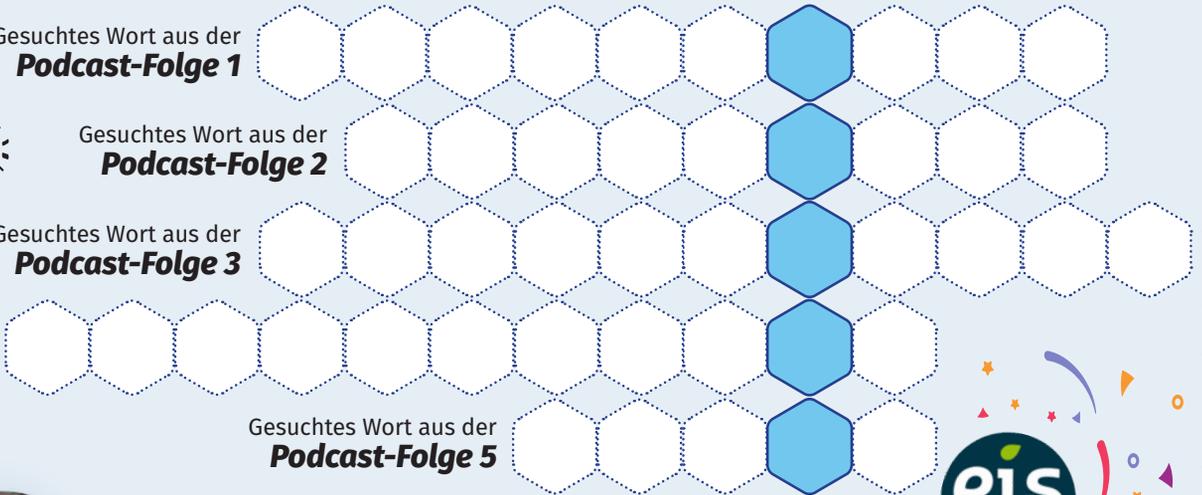
Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 1**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 2**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 3**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 4**

Gesuchtes Wort aus der  
**Podcast-Folge 5**



Unter allen Einsendungen **bis 31. Mai 2023** werden folgende Preise verlost:\*

- 5 x Kultur4kids-Bluetooth-Kopfhörer
- 2 x 2 Niederösterreich-CARDS
- Eintritt in den Eis-Greissler-Erlebnispark für die ganze Familie

\*Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich einverstanden damit, dass die erhobenen Daten (elektronisch) verarbeitet werden dürfen sowie Informationsmaterial zugesandt werden kann. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit per E-Mail an [team@kultur4kids.at](mailto:team@kultur4kids.at) widerrufen werden.

Datenschutzhinweis:  
siehe [www.no.e.gv.at/datenschutz](http://www.no.e.gv.at/datenschutz)



**Sophie Berger und Robert Steiner  
moderieren den Kultur4kids-Podcast!**

Mit Kulturgeschichten aus Niederösterreich zum Reinhören und Mitmachen sorgen die beiden für tolle Abenteuer im Kopf!

**Wir wachsen  
mit Kultur!**

[www.kultur4kids.at](http://www.kultur4kids.at)

und auf allen gängigen  
Podcast-Playern





# GÄRTNERN MIT ABFALL

*Pflanzen selbst zu ziehen, ist ein beliebter Trend. Wie einfach es ist, aus altem Gemüse neue Pflanzen entstehen zu lassen, zeigen wir hier!*

AUS DEM DIY EXPERIMENTE HANDBUCH FRÜHLINGSSESSION

**1** Für das Experiment brauchst du zunächst verschiedene Gemüsearten. Es eignen sich Lauchzwiebel, Salatkopf, Karotten und Stangensellerie besonders gut. Schneide jeweils ein großes Stück von dem Gemüse ab. Wo es abgeschnitten werden soll, siehst du in der Abbildung. Achtung: Nicht zu dünn schneiden! Etwa 5 cm.

**2** Gib die kleinen abgeschnittenen Stücke in passende Behälter. Das können zum Beispiel alte Marmeladegläser, Dosen, Schüsseln oder Trinkgläser sein, die du zu Hause hast! Fülle nun genügend Wasser hinein.

**3** Schon nach zwei Tagen beginnt die abgeschnittene Pflanze zu wachsen. Sie hat genau das gleiche Erbgut wie das alte Gemüse. Ein Klon also! Wechsle alle zwei Tage das Wasser, damit es nicht zu Fäulnis kommt und das Wasser nicht zu stinken beginnt. Nach einer Woche hat sich schon viel getan! Der Lauch und der Salat haben Wurzeln bekommen und können in Erde gepflanzt werden.

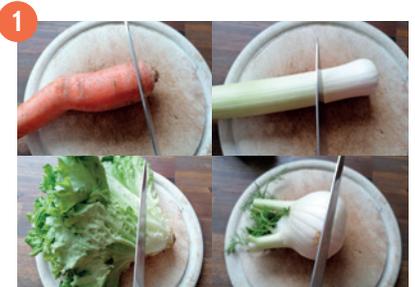
**WAS IST PASSIERT?** Die Pflanze hat sich vegetativ vermehrt – ohne Samen. Denn Pflanzen haben von Natur aus diese besondere Fähigkeit! Probiere es selbst gleich aus!

## Experiment „Vegetative Vermehrung“

Schwierigkeitsgrad: einfach  
Dauer des Experiments: 15 Minuten  
(1 bis 2 Wochen gesamt)

**Du benötigst:**  
verschiedenes Gemüse  
Behälter  
Messer und Brett  
Wasser  
optional: Erde

Die DIY Experimente Handbücher sind auf [www.no.e.gv.at/diy-handbuch](http://www.no.e.gv.at/diy-handbuch) kostenlos erhältlich.



**1** Schneide jeweils ein großes Stück Gemüse ab.



**2** Gib die abgeschnittenen Stücke in Behälter und fülle Wasser hinein.



**3** Wow! Schon nach zwei Tagen wächst die Pflanze neu!



## Hallo, liebe Kinder!

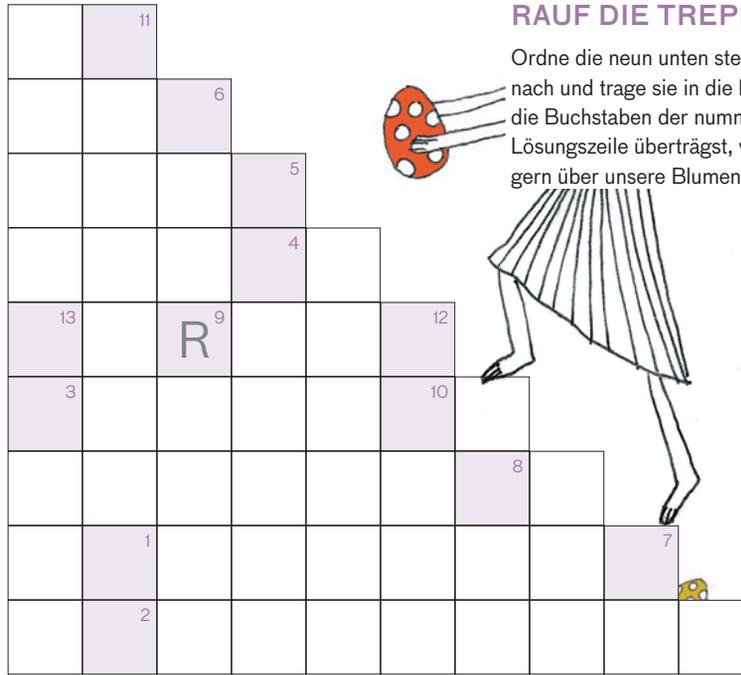
Mein Name ist Elisabeth Buchinger und ich darf ab nun diese Rätselseite für euch gestalten. Darüber freue ich mich sehr! Ich bin Illustratorin und Grafik Designerin und liebe es, mir Dinge auszudenken und zu gestalten. Zum Beispiel zeichne ich Bilder für Bilderbücher. Am liebsten tue ich das auf Papier mit Stiften oder Wasserfarben. Aber ich brauche auch meinen Computer zum Arbeiten. Ich lebe mit meinem Mann, unseren zwei Kindern und ein paar Hühnern in Pottenbrunn in Niederösterreich. Unser Haus sieht ein bisschen aus wie unser Hühnerstall, nur größer. ;-)



Und weil ja bald Ostern ist, habe ich auf dieser Doppelseite sechs Ostereier für euch versteckt. Könnt ihr diese finden?

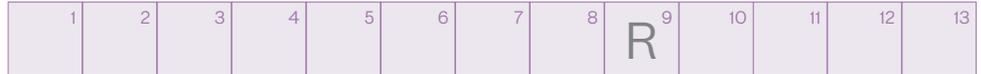
## RAUF DIE TREPPEN!

Ordne die neun unten stehenden Wörter der Länge nach und trage sie in die Kästchen ein. Wenn du die Buchstaben der nummerierten Kästchen in die Lösungszeile überträgst, weißt du, wer im Frühling gern über unsere Blumenwiesen flattert.



KAROTTEN | BLUME | SCHOKOLADE | EI | HOPPELN | ROT | OSTERNEST | GARTEN | HASE

### LÖSUNGSWORT:



### Gewinnspiel

Wenn du das Lösungswort herausgefunden hast, nimm doch an unserem Gewinnspiel teil! Wir verlosen unter allen Einsendungen 10 Niederösterreich-Wimmelbücher. Mitmachen unter [www.noefamilienland.at](http://www.noefamilienland.at).



### GRAS-WÖRTER

Bilde zusammengesetzte Wörter mit GRAS. Manchmal passen die Wörter besser als Anfang, manchmal aber auch als Schluss.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## GRAS

FRESSER  
HOPFER  
PFEIFEN  
KATZEN  
SAMEN

SEE  
GERSTEN  
BÜSCHEL  
ZITRONEN  
DACH

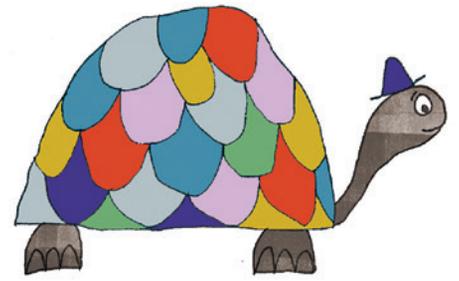
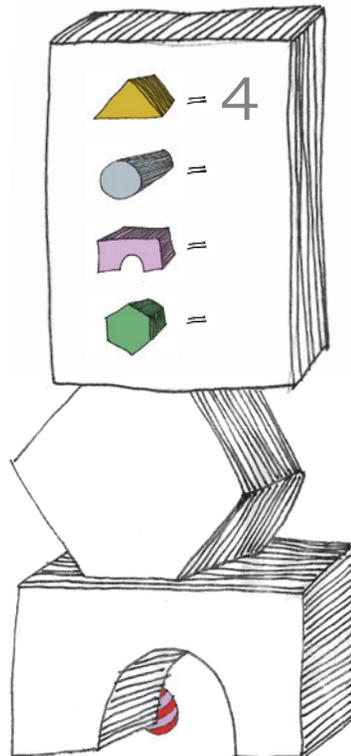
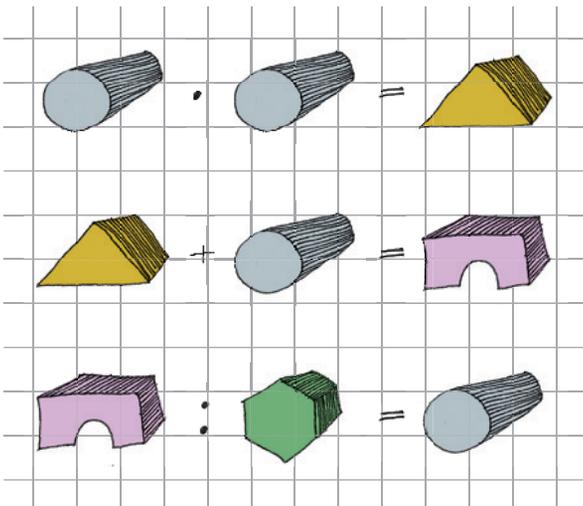


## Landesfarben

Schön langsam beginnt sich die Natur wieder in verschiedene Grüntöne zu färben. Welche beiden Farben musst du mischen, damit **GRÜN** entsteht? Schnapp dir deine Wasserfarben und probier es gleich aus! Danach kannst du mit den niederösterreichischen Landesfarben das „NÖ-Schild“ ausmalen. Viel Spaß beim Experimentieren!

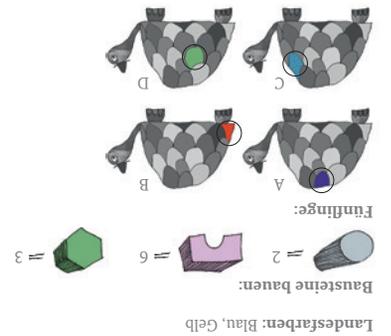
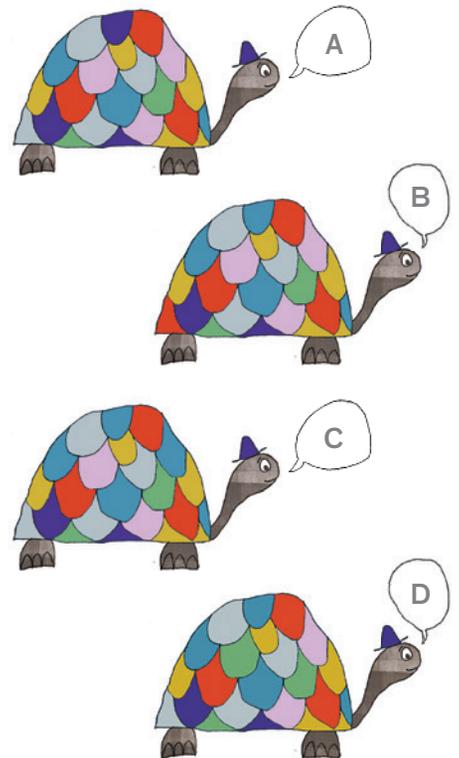
## BAUSTEINE BAUEN

Jeder Baustein steht für eine Zahl.  
Findest du die gesuchten Zahlen?



## FÜNFLINGE

Schildkröte Sami hat vier Geschwister, die alle aussehen wie sie. Nur eine Panzerplatte hat jeweils eine andere Farbe. Finde sie und kreuze sie ein!



Landesfarben: Blau, Gelb  
Grasdach, Grastesser, Grashüpfer, Grassamen  
Gras-Wörter: Seggras, Katzengras, Gerstengras, Pfeifengras, Zitronengras, Grassamen, Grabschel

## AUFLÖSUNGEN



ANDREA KROMOSER ist Referentin und Rezensentin für Kinderliteratur. Am liebsten spricht sie in ihren Workshops und Seminaren mit Erwachsenen über Bücher für Kinder: [www.familienlektüre.at](http://www.familienlektüre.at).  
KLAUDIA KREMSER arbeitet seit vielen Jahren in den Bereichen Kinder- und Jugendfilm sowie Jugendschutz.

## PODCAST



### Auf eine Melange mit Musalek/ von Michael Musalek

Podcast für Eltern, psychologische Inhalte,  
Bewältigungsstrategien  
Plattform: Spotify

Michael Musalek, renommierter Psychiater und Psychotherapeut, beantwortet Publikumsfragen im ORF RadioKulturhaus. Im Mittelpunkt stehen Krisen und Ängste. Musalek betrachtet diese Themen aus verschiedenen Sichtweisen und stellt Bewältigungsstrategien vor.

## FILM-HIGHLIGHT

### Binti – Es gibt mich!

Binti ist vor Langem mit ihrem Papa aus dem Kongo geflüchtet und lebt seither illegal in Belgien. Als ihnen die Abschiebung droht, laufen sie weg und landen bei Elias und dessen Mama. Elias kämpft für die bedrohten Okapis in Afrika, und Bintis Hilfe mit ihren Handyvideos ist ihm sehr willkommen. Eine märchenhafte Integrationsgeschichte für ein junges Publikum.



**Streamingtipp:** auf [filmfreund.at](http://filmfreund.at)  
Belgien 2019 | Länge: 83 Minuten  
Genre: Freundschaft/Migration/  
Soziale Medien  
Empfohlen ab 9 Jahren



**Kinotipp:**  
seit 10.03.2023  
Frankreich 2021  
Länge: 80 Minuten  
Genre: Tiere/Naturschutz/  
Dokumentation  
Empfohlen ab 6 Jahren

## Die Eiche – mein Zuhause

Eine mehr als 200 Jahre alte Stieleiche ist der Lebensraum für verschiedene Tiere. Das Eichhörnchen sucht ständig nach Nahrung, die es auch als Wintervorrat anlegt. Der Rüsselkäfer hat Mundwerkzeuge, die sich, anders als bei anderen Käfern, vertikal bewegen. Der Eichelhäher, erkennbar an den hübschen blauen Schmuckfedern, ernährt sich zu einem guten Teil von den Eicheln. Zu den weiteren Tieren im „Baum-Haus“

zählen Feldmaus, Waldkauz und Ameise. Ohne jeden Kommentar lässt sich nur durch genaues Hinsehen das unglaublich vielfältige Universum eines einzigen Baumes entdecken. Dank der hervorragenden Kamera können die Tiere während der vier Jahreszeiten aus nächster Nähe beobachtet werden. Eine Symphonie aus Naturgeräuschen, dezenter Musik und Stille macht diesen Film zu einem höchst sinnlichen Kinoerlebnis.

## Eisbärenbeobachtung

Für Kinder ab 10 Jahren

Auf der Bäreninsel gibt es keine Eisbären (mehr), da sind alle sicher. Als April mit ihrem Vater, einem Klimaforscher, viele Monate auf der Wetterstation dieser sonst menschenleeren Insel verbringt, erlebt sie Unglaubliches. Wilde Natur trifft in diesem Roman auf starke Emotionen, Verzweiflung auf hoffnungsvolle Momente. Ob beim Selbstlesen oder Vorlesen: Näher können sich Mensch und Bär wohl kaum kommen.



**Buchtip:** Der letzte Bär  
Von Hannah Gold und Levi Pinfold  
Aus dem Englischen von Sylke Hachmeister  
Von Hacht 2022 | ISBN 978-3-968626-014-3



MONIKA BLASCHEGG ist Mitarbeiterin der NÖ Familienland GmbH im Team Schulische Tagesbetreuung und Ferienbetreuung und rezensiert unsere Spieleempfehlungen.  
KARINA KAISER-FALLENT ist Mitarbeiterin im Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend und empfiehlt digitale Spiele (bupp.at).



## Die Suche nach den Mondsteinen

Kosmos | ab 7 Jahren  
für 1-4 Spielende

In diesem kooperativen Brettspiel, das mit dazugehöriger App gespielt wird, begeben sich die Zauberlehrlinge in sechs Kapiteln auf die Suche nach den vier verschwundenen Mondsteinen. Durch die interaktive Ergänzung erschließen sich neue Welten. Mit Hilfe von QR-Codes auf dem Spielplan und den Karten werden auf der Reise durch die Geschichte Hinweise gesucht und Rätsel gelöst. Dabei begegnet man so mancher Figur und entdeckt wundersame Gegenstände.



## Felix Wackelnix

Ravensburger | ab 5 Jahren  
für 2-6 Spielende

Die Spielenden haben die Aufgabe, eine Bewegung so durchzuführen wie auf der jeweiligen Aufgabenkarte beschrieben. Zusätzlich gibt es Denkaufgaben, die während der Durchführung gelöst werden müssen. Im Mittelpunkt steht das Wackelei. Es merkt genau, wenn es nicht in Balance gehalten wird. Falls es doch ins Wackeln gerät, meldet sich die Stimme von Felix Neureuther mit einem „Hoppala“. Ein aktivierendes Spiel, das Körper und Geist verbindet und Freude an Bewegung weckt!



## Lost in Play

Happy Juice Games, 20.2.2022  
ab 10 Jahren | 1 Person  
Rätselabenteuer in der Welt kindlicher Fantasie | Plattformen: Nintendo Switch, Microsoft Windows, macOS

Tauche gemeinsam mit dem Geschwisterpaar Toto und Gal in deren Spiel-Fantasie-Welt ein und löse viele spannende und abwechslungsreiche Rätsel, um wieder „nach Hause“ zu kommen. Auf der lustigen Reise begegnen Toto und Gal vielen Fantasiewesen und Herausforderungen, die nur gemeinsam gemeistert werden können. Dabei werden viele kognitive Fähigkeiten gefördert.

## Zusammen anpacken

Für Kindergarten- und Volksschulkinder

Opa Andruschka und Oma Maruschka pflanzen ein Samenkorn im Garten. Opa hegt es, bis daraus eine Rübenpflanze wird. Erst ist das Rübchen klein wie eine Maus, doch bald wächst eine riesige Rübe. Zur Erntezeit weiß sich Opa alleine nicht mehr zu helfen. Um das Rübchen zu ziehen, sind die vereinten Kräfte aller nötig: Oma eilt herbei, das Enkelkind, der Hund, die Katze, das Mäuschen. Romana Romanyschyn und Andrij Lessiw erzählen in klangvollen Reimen und modernen, zugleich märchenhaft anmutenden Bildern und kombinieren Muster und Texturen mit Zeichnungen. Zweisprachig in Ukrainisch und Deutsch.



### Buchtipp: Das Rübchen

Ein Märchen aus der Ukraine  
Von Romana Romanyschyn und Andrij Lessiw  
Aus dem Ukrainischen von Kati Brunner  
Baobab 2022  
ISBN 978-3-907277-14-0



## Opus Magnum

Zachtronics, Zachary Barth, 19.10.2017  
ab 12 Jahren | 1 Person | Logik-Rätsel/  
Programmierspiel | Plattformen: Microsoft Windows, Linux, macOS

Als Alchemist muss man immer komplexere Produktionsabläufe erstellen, um die gewünschten Metalle o. Ä. im Labor zu erzeugen. Schritt für Schritt lernt man, erst einfache, später auch hochkomplexe Maschinen zu programmieren. Logisches und vorausschauendes Denken werden gefördert. Eigene Lösungswege sind möglich.

# KRAFT AUS DER NATUR

*Warum es für Kinder so wichtig ist, sich in der Natur zu bewegen. Inspirationen fürs freie Spielen und Austoben draußen im Frühling.*

VON DANIELA JASCH

**O**b beim Purzelbäumeschlagen, Herumschleichen, Versteckenspielen, Kraxeln oder Höhlenbauen: Kinder, die sich viel draußen bewegen, bekommen ein ideales, kostenloses Ganzkörpertraining. Aktivitäten auf unebenen Wald- und Wiesenböden fördern nämlich den Gleichgewichtssinn, trainieren die Geschicklichkeit, schärfen den Orientierungssinn, die Sehkompetenz und stärken Gelenke und Muskeln. Davon

ist auch Waldpädagogin Dorina Unterdorfer überzeugt: „Die Natur hilft beim Regenerieren, sie regt die Fantasie der Kinder an, macht neugierig und lädt zum Sein im Moment ein.“ Denn im Gegensatz zu Spielplatzanlagen als klar abgegrenzte Areale vermittelt Natur Kindern ein Gefühl der Grenzenlosigkeit und damit das volle Kontrastprogramm zu unserem digitalisierten und vom Leistungsdruck durchgetakteten Alltag. Genau deshalb sollte es

laut Unterdorfer im Wald für Kinder auch kaum vorgegebene To-dos geben. Ganz nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel. „Die Kids sollen sich austoben, laut sein und auch abseits der Trampelpfade auf Entdeckungsjagd gehen!“

**NATÜRLICHES LERNEN.** Aus der Forschung wissen wir, dass nichts unsere Hirnentwicklung besser fördert als Bewegung in der freien Natur. Selbstbestimmtes, nachhaltiges Lernen basiert auf Neugier, involviert alle Sinne und stellt sinnvolle Bezüge zum eigenen Leben her. „Der Unterricht in der Schule geht in der Regel vom Abstrakten zum Konkreten. In der Natur passieren Lernprozesse genau umgekehrt, nämlich durch das unmittelbare Erleben mit allen Sinnen“, weiß Unterdorfer. Erlebnisse in der Natur fördern außerdem zu jeder Jahreszeit das Verständnis für die Rhythmen unserer Umwelt und stärken unser eigenes Eingebettetsein in die Ökologie unserer umliegenden Wälder und Haine. „Wird der Grundstein einer tiefen Verbundenheit mit der Natur bereits in der Kindheit gelegt, kann der Wald ein ganzes Leben lang unser Kraftplatz sein – wie ein vertrauter Freund!“ 



Die Natur regt Kreativität und selbstbestimmtes Lernen an.

HOLEN SIE SICH JETZT IHRE PERSÖNLICHE KUNDENKARTE!

Ihre  
**VORTEILE**  
mit der *ASTRO* Kundenkarte:

- Ende des Halbjahres bis zu 8% Bonus

- Sie sparen bei jedem Einkauf 10%

- Weiterempfehlen wird belohnt!  
Freundschaftswerbung ausfüllen,  
dann 25% auf Lieblingsteil erhalten!

## SPIEL UND SPASS IM GRÜNEN:

- **Wald-Kunstwerke** gestalten:  
Mit Stecken in den Waldboden zeichnen. Es können auch Naturmaterialien (Erde, Rinde, Flechten, Zapfen, Moos, Gräser, Steine etc.) zum Einsatz kommen.
- **„Himmel und Hölle“** – Hupfkästen:  
Was auf Straßen mit Kreide geht, funktioniert auf dem Waldboden mit einem Stock.
- **Turnen mal anders:**  
Im Gras Purzelbäume schlagen, sich an Hängen abwärts rollen, auf Ästen schwingen, Weitsprünge auf sanftem Waldboden, ein Hindernis-Parcours im freien Gelände oder auf Baumstämmen balancieren erfordert Mut und Geschick.
- **Fangen und Verstecken** spielen geht immer.
- **„Fechtübungen“** und Kräftemessen mit Stecken & Co.
- **Naturlernspiele**, z. B. Pflanzenmemory:  
Erwachsene sammeln verschiedene Blätter, die Kinder suchen die dazugehörigen Pflanzen.
- **Tipi bauen:**  
Je mehr Äste, desto dichter wird das Wald-Zelt.
- **Natur spüren:**  
Schuhe ausziehen, Augen verbinden und mit nackten Füßen verschiedene Untergründe ertasten.

## WEITERFÜHRENDE LINKS

Dorina Unterdorfer ist zertifizierte Waldpädagogin: [picolala.at](http://picolala.at)  
Verein Waldpädagogik in Österreich: [waldpaedagogik.at](http://waldpaedagogik.at)

## DANIELA JASCH

ist freiberufliche Redakteurin, schreibt regelmäßig zu Familien- und Gesundheitsthemen und ist Mutter von zwei Söhnen im Volksschulalter.

BEZAHLTE ANZEIGE



*ASTRO*

Shopping of Generations

[www.astro-modehaus.at](http://www.astro-modehaus.at)





**Stopp!** Kinder müssen erkennen können, was ihnen nicht gut tut, um auch selbst Nein zu sagen.

# HÖR AUF DEINEN BAUCH!

*Eltern können ihre Kinder durch Vertrauen, Aufklärung und Stärkung der Selbstwahrnehmung vor Missbrauch schützen.*

VON SANDRA ZIEGELWANGER-BRAVO GALARCE

**S**exualisierte Gewalt löst Betroffenheit aus. Und das zu Recht. Gerade in letzter Zeit wurde auch in den öffentlichen Medien viel über das Thema Missbrauch diskutiert. Die Handlungen weisen hierbei eine große Bandbreite auf und kommen zunehmend auch in digitalen Onlinewelten vor. Wir möchten uns diese Fälle zum Anlass nehmen und Maßnahmen vorstellen, wie man präventiv dazu beitragen kann, sein eigenes Kind vor dieser Gefahr zu bewahren. Denn der beste Schutz für Kinder ist es, sie aufzuklären, sie zu stärken und zu selbstbewussten Menschen zu erziehen. Wie sehen diese Anregungen für den Erziehungsalltag konkret aus?

- 1. Vertrauen in die eigenen Gefühle** stärken. Gefühle und das eigene Bauchgefühl sind ein gutes Warnsignal. Kinder sollen lernen, ihre unterschiedlichen Gefühle wahrzunehmen und diese auch zu benennen. Was tut mir gut? Was ist mir unangenehm?
- 2. Mein Körper gehört mir!** Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen. Jeder Mensch hat das Recht, über seinen Körper selbst zu bestimmen und auch mal Nein zu sagen, wenn man etwas nicht will. Dies kann durchaus auf Widerstand stoßen, z. B. wenn ein Kind der Oma

kein Bussi geben möchte. Jedoch gehört es zu einem respektvollen Umgang miteinander, den Wunsch und den Willen des Gegenübers zu akzeptieren.

- 3. Kindgerechte Sexualerziehung** als wichtiger Schutzfaktor. Aufgeklärte Kinder sind starke Kinder. Sie haben Namen für alle ihre Körperteile. Sie wissen, was Sex ist und wo er hingehört, nämlich in die Erwachsenenwelt.
- 4. Gute und schlechte Geheimnisse.** Kinder sollen den Unterschied kennen. Gute Geheimnisse sind okay (z. B. ein geplantes Geburtstagsgeschenk), Geheimnisse, die ein Kind allerdings belasten, sollen weiter erzählt werden können.
- 5. Hilfe holen.** Kinder sollen wissen, dass es eine Stärke ist, sich Hilfe zu holen. Erwachsene haben die Verantwortung, die Erzählungen von Kindern ernst zu nehmen und ihnen zuzuhören. Besteht in einer Familie ein gutes Gesprächsklima, fällt es Kindern leichter, sich auch mit unangenehmen Themen an die Eltern zu wenden und Hilfe zu suchen. 

---

## INFORMATIONEN

[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)  
[www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at)  
[www.elternseite.at](http://www.elternseite.at)

**SANDRA ZIEGELWANGER-BRAVO GALARCE**  
Projektleitung Sexualpädagogik,  
Fachstelle NÖ

schallaburg

# KIND SEIN

13.05. –  
05.11.2023  
SCHALLABURG



BEZAHLTE ANZEIGE

# happy magic fun



Österreichs größter Freizeitpark



## Osterfest von 8.-10. April

Österliches Treiben mit Stelzengähern, Magie, süßen Überraschungen und einer Osterrallye erwartet euch. VIP Gäste: Der Osterhase & Filippo

Saisonstart  
.....  
**1. April**



BEZAHLTE ANZEIGE

# UP AND DOWN

*Wie Jugendliche die eigene mentale Gesundheit stärken  
und Erwachsene sie dabei unterstützen können.*

VON NADINE HASENZAGL

**J**ugendliche brauchen Eltern und Bezugspersonen, die ihnen Anker und Stütze sind. Das Vermitteln von Liebe, Sicherheit, aber auch das Fördern der Eigenständigkeit und das Ermutigen sind wesentliche Bausteine für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dabei sind tägliche Botschaften wie „Ich bin für dich da, auch wenn alles schiefgeht“ oder „Ich vertraue dir und deinen Entscheidungen“ wirksame Faktoren der Gesundheitsförderung.

**DU SCHAFFST DAS!** Um Eltern sowie Jugendliche vor allem für schwierige

Zeiten zu stärken, braucht es fundierte Informationen und Kontakte zu passenden Beratungsangeboten. Die Zahl an Hilfs- und Informationsstellen ist sehr groß, jedoch sollten Informationen schnell und unkompliziert verfügbar sein – vor allem dort, wo junge Menschen danach suchen. Viele Jugendliche suchen zuerst online, auch dabei können Eltern unterstützen und ihren Kindern zeigen, wo und wie sie gesicherte und richtige Informationen finden.

**FREIWILLIGES ENGAGEMENT.** Gemeinschaft, Gleichgesinnte, sinnvolle

Aufgaben und somit eine Stärkung der mentalen Gesundheit finden Jugendliche oft im Rahmen von Ehrenamtlichkeit. Dass sich junge Menschen in Niederösterreich gerne freiwillig engagieren möchten, zeigte bereits eine groß angelegte Jugendbefragung von 2022. Sinnvolle Freizeitgestaltung und die Erfahrung, etwas bewirken zu können, sind ganz wesentliche Faktoren zur Stärkung der psychischen Konstitution. Eltern können bei der Suche nach einem Hobby oder der Möglichkeit, sich zu engagieren, wertvolle Unterstützung sein.

**HILFE TO GO.** Die große Nachfrage nach der Broschüre „Wie geht´s dir?“ und das Jugendvolksbegehren zu [www.gutundselbst.at](http://www.gutundselbst.at) mit aktuell knapp 140.000 Unterschriften – beide befassen sich mit der Verbesserung der mentalen Gesundheit – zeigen, wie aktuell und wichtig dieses Thema ist. Die Jugend:info NÖ stellt auch dazu zahlreiche Broschüren und Online-Angebote zur Verfügung. Das bundesweite Jugendportal bietet darüber hinaus ausführliche Informationen, Tools zur Selbsteinschätzung und Kontaktadressen von Beratungseinrichtungen, wie etwa Rat auf Draht, an die sich sowohl Jugendliche als auch Eltern bei psychischen Herausforderungen wenden können. 



**Richtige Unterstützung**  
in schwierigen Zeiten ist  
von großer Bedeutung.

---

**NADINE HASENZAGL** ist Mitarbeiterin der Jugend:info NÖ und für den Bereich Gesundheit und Soziales verantwortlich. Arbeitsschwerpunkte und Projekte: Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtvorbeugung. [www.jugendinfo-noe.at](http://www.jugendinfo-noe.at).

**JUGENDPORTAL UND BROSCHÜRE**  
[www.jugendportal.at/wie-geht-es-dir](http://www.jugendportal.at/wie-geht-es-dir)



Mit kleinen Tipps das Fahren mit E-Scootern sicherer gestalten.

## E-SCOOTER-BOOM

*Bereits Zehntausende Menschen aus Niederösterreich nutzen regelmäßig diese trendigen Roller. Ungefährlich sind sie aber nicht.*

VON KLAUS ROBATSCH

Immer öfter prägen Elektro-Roller (E-Scooter) das Stadt- und Landschaftsbild in Niederösterreich. Mit einer Motorleistung von bis zu 600 Watt und einer maximalen Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h macht das Fahren mit E-Scootern nicht nur jede Menge Spaß, man sollte auch die Unfallgefahr nicht unterschätzen. Für Kinder unter 12 Jahren sind Helme verpflichtend vorgeschrieben, wobei diese auch für alle anderen E-Scooter-Fahrer dringend anzuraten sind, um lebensgefährlichen Verletzungen vorzubeugen. Tatsächlich lag die Helmtragequote laut Erhebungen des Kuratorium für Verkehrssicherheit

im Jahr 2022 aber trotz steigender Tendenz in Österreich erst bei 17 Prozent, im Vergleich zu 45 Prozent bei Radfahrenden.

**SICHER UNTERWEGS.** Für E-Scooter gelten übrigens im Straßenverkehr nahezu idente Regelungen wie für Fahrräder. Doch wie sehen diese in der Praxis aus?

---

### KLAUS ROBATSCH

ist Leiter des Bereichs Verkehrssicherheit im KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit).



### **Ab welchem Alter darf man E-Scooter benutzen?**

Ab 12 Jahren ist es erlaubt, ohne Begleitung zu fahren, darunter nur mit einem Radfahrausweis (dieser kann ab 9 Jahren ausgestellt werden, falls bereits die 4. Klasse besucht wird, ansonsten ab 10 Jahren) oder unter Aufsicht einer Person ab 16 Jahren.

### **Wo ist das Fahren mit E-Scootern erlaubt?**

Dort, wo auch Fahrräder erlaubt sind. Ist eine Radfahranlage (Radweg, Mehrzweckstreifen etc.) vorhanden, muss diese benützt werden, ansonsten die Fahrbahn. Gehsteige dürfen nicht befahren werden (Schieben ist aber erlaubt).

### **Welche Ausstattung braucht man?**

Wirksame Bremsen, vorne weiße, hinten rote, seitlich gelbe Rückstrahler oder Rückstrahlfolien. Bei Dunkelheit oder schlechter Sicht vorne ein weißes und hinten ein rotes Licht.

### **Wo darf man E-Scooter auf öffentlichem Grund abstellen?**

Idealerweise auf Radabstellanlagen oder speziellen E-Scooter-Abstellplätzen. Parken auf Gehsteigen ist nur dann erlaubt, wenn diese mindestens 2,5 Meter breit sind. Auf keinen Fall darf der E-Scooter dort jemanden behindern oder eine Stolperfalle sein.

### **Welche Sicherheitstipps sollte man sonst noch beachten?**

Vor der ersten Fahrt im Straßenverkehr ist Üben angesagt (z. B. bremsen, ausweichen vor Hindernissen). Helle Kleidung und Reflektoren erhöhen die Sichtbarkeit. Ausreichend Abstand zu anderen Fahrzeugen und Fußgängern halten. **🚫**



## Um 10 Euro ins Museum

Das ist mit dem NÖ Familienpass weiterhin möglich, denn die Aktion „Entdecke Niederösterreichs Museen“ geht in die nächste Runde! Viele große Museen laden ein, das Angebot zu nutzen und die vielfältigen Ausstellungen mit der ganzen Familie zu entdecken.

### BUCHTIPP

## Wuseliger Wimmelspaß

Dieses Pappbilderbuch, das in Kooperation mit dem Land Niederösterreich entstanden ist, bietet Kindern die Möglichkeit, die Vielfalt Niederösterreichs zu entdecken. In acht bunten Bildern wurden die Schönheiten des Wald-, Wein-, Most- und Industrieviertels abgedruckt. Unter allen, die das Lösungswort des Rätsels von Seite 30 unter [www.noefamilienland.at](http://www.noefamilienland.at) einsenden, verlosen wir 10 Exemplare des Niederösterreich-Wimmelbuches.



**Mein großes Niederösterreich Wimmelbuch** | Von Aleksander, Aleksandra Breitschopf Medien Verlag 2021  
ISBN: 978-3-7004-4510-4  
In jeder Buchhandlung erhältlich.  
Ladenpreis: € 8,99

**Dialogwoche Alkohol 2023.** Viele Menschen in Österreich trinken Alkohol. Für die meisten ist es Genuss, aber ungefähr eine Million Menschen in Österreich hat ein problematisches Konsumverhalten. Im Rahmen der Dialogwoche Alkohol von 8. bis 14. Mai will die Fachstelle NÖ informieren, zum Dialog auffordern und anregen, über den eigenen Konsum nachzudenken. Informationen über die Initiative unter [www.dialogwoche-alkohol.at](http://www.dialogwoche-alkohol.at). Für allgemeine Fragen zu Sucht besuchen Sie die Fachstelle NÖ unter [www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at) und [www.check-yourself.at](http://www.check-yourself.at).



## Halt geben

Wenn Eltern sich trennen, gerät die Welt der Kinder aus den Fugen. Wut, Ängste, Selbstzweifel und Schuldgefühle sind meist Begleiter von Trennungskindern. Doch oft bleiben sie mit ihren Gefühlen allein. RAINBOWS bietet Kindern und Jugendlichen in speziellen Gruppen Halt, Begegnung mit Kindern in der gleichen Situation und einen Raum für ihre Gefühle. So können sie die Situation besser verarbeiten und neue Zuversicht entwickeln. Die nächsten RAINBOWS-Gruppen für Kinder zwischen 4 und 13 Jahren starten im März. Zur Anmeldung: [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at).

## Gewinnspiel: Wegbegleiter für Kinder

Vor einigen Jahren hat Elisa Wegl aus dem Bezirk Tulln aus einer persönlichen Situation heraus Gewichtstiere für Kinder entwickelt. Gewichtstiere sind liebevoll gestaltete, mit Quarzsand gefüllte Tiere aus Stoff und wiegen zwischen 600 Gramm und 5,5 Kilogramm. Die unterschiedlichen Tiere helfen dabei, die Konzentration zu fördern, die Tiefenwahrnehmung zu stimulieren, die Aufmerksamkeit zu stärken und sorgen für besseren Schlaf und Entspannung. Im Sommer 2022 wurde Elisa Wegl im Rahmen der Niederösterreichischen Kindersommerspiele (NÖKISS) in Herzogenburg die „Weiße Feder“ für ihr Herzensprojekt verliehen. Auch die soziale Komponente kommt bei diesem Projekt nicht zu kurz, denn ein Teil des Reinerlöses hilft Menschen aus unterschiedlichsten Gesellschaftsschichten, ein Gewichtstier vergünstigt zu erhalten. Wir freuen uns, dass wir unter allen Leserinnen und Lesern ein elja® Gewichtstier verlosen können. Die Schildkröte ist das beliebteste Tier und kann auf [www.noefamilienland.at](http://www.noefamilienland.at) gewonnen werden.



## Bildungstelefon

0800 858 500



» für alle Berufsbilder  
im Hilfswerk Niederösterreich

Beratung und Informationen von Profis –  
niederschwellig und unkompliziert

- Ausbildungsmöglichkeiten / Berufschancen
- Förderprogramme für Um- und Wiedereinsteiger
- Voraussetzungen für Ihren (Quer-)Einstieg

**BILDUNGSTELEFON 0800 858 500**

Montag bis Donnerstag 8 – 16 Uhr  
Freitag 8 – 12 Uhr

[www.no.e.hilfswerk.at](http://www.no.e.hilfswerk.at)  

Wir  
informieren  
Sie gerne!

Haus  
für Natur

**MUSEUM**  
NIEDERÖSTERREICH

Ausstellung  
ab 18. März 2023

# Heraus mit der Sprache!

Wie Tiere & Pflanzen  
kommunizieren

[museumnoe.at](http://museumnoe.at)  
Di bis So, Feiertage  
9:00 – 17:00 Uhr



Sujet: Büro Pernel; Fotos: Photomaster, Stepan Kapl, Tracy Starr, twinkl, shutterstock.com, CalalooAlexis/AdobeStock, Ertel/istock.com

BEZAHLTE ANZEIGE

stp 

# st. pölten Kerngesund\*

\*[ hale and hearty ]

**WAS UNS IN ST. PÖLTEN SO FIT MACHT?** Dass wir  
Gesundheit breiter sehen: Sportstätten und Sportevents für die  
Kondition. Kultur und Miteinander für den Geist. Und nicht zuletzt:  
über moderne Abwassertechnik Hygiene bis in jeden Winkel der Stadt.

rundum  
**L(I)EBENSWERT**

BEZAHLTE ANZEIGE



Im Skulpturengarten entdeckt man bekannte Gesichter.



Die mittelalterliche Burg thront auf einer Kalkklippe über dem Weinort Falkenstein.

# RITTER, PROMIS, STADTMUSIKANTEN

*Wenn man einen Ausflug mit langer Anfahrt macht, muss es sich schon lohnen.  
Eine derartige „Reise“ ins nordöstliche „Weinviertel-Eck“ lässt sich  
durchaus individuell zusammenstellen.*

VON ANDREAS DIRNBERGER

Unser Ziel im Frühjahr ist die Burgruine Falkenstein im gleichnamigen Weinort zwischen Poysdorf und Laa a. d. Thaya. Die einst mächtige Festung stammt aus dem 11. Jahrhundert und thront herrschaftlich über dem malerischen Ort. Die Zufahrtsstraße führt bis zu einem Wiesenparkplatz hinter der Burg, sodass man nur wenige Schritte gehen muss. Von dort hat man auch einen schönen Ausblick auf die historische Grenzstadt Mikulov „gegenüber“. Auf dieser Zufahrtsstraße liegt gleich nach der Kirche auch die Mariengrotte, deren Quelle seit Menschengedenken fließt. Die Andachtsstätte wurde erst 1908 errichtet, auch ein Weinlehrpfad nimmt hier seinen Ausgang. Zurück im



Ort, braucht man nur auf die andere Seite zu wechseln, um zur malerischen Kellergasse zu gelangen. Und Fotoenthusiasten sollten ein kurzes Stück weiter die bergauf führende Straße Richtung Laa fahren, hier erreicht man bald den idealen Aussichtspunkt zur nunmehr ostseitig aufragenden Ruine.

**MÄRCHENGESCHICHTEN.** Auf dem Hin- oder Rückweg wird man in Poys-

brunn einen Frosch beim Brunnen sehen und Schneeweißchen und Rosenrot. Ups! Seit 2008 ist das Schloss Poysbrunn die Heimat des von Nina Blum geleiteten Märchensommers und bietet jeden Sommer eine wunderbare Märchenvorführung. Aus diesem Festival heraus ist die Idee des „Märchendorfs Poysbrunn“ entstanden und wird von einem örtlichen Verein betreut und sukzessive umgesetzt. Und zwar nicht nur entlang der Hauptstraße! Es gibt sogar eine „Märchensommerallee“, wo viele Märchenfiguren zu einem kleinen Spaziergang einladen. Das krönende Finale sind schließlich die Bremer Stadtmusikanten unmittelbar neben Schloss und Kellergasse.



Die Märchenallee lädt zu einem kleinen Spaziergang.

**ERLEBNIS STEIN.** Nach Poysbrunn kommt Poysdorf, die hübsche und sehr gepflegte Winzerstadt. Wenn man beim Vinoversum vorbeifährt, glaub man, Hans Moser zu erkennen oder die Jazz-Gitti. Stimmt! Die Steinerlebnisswelt ist Martin Messinger geschuldet, einem Steinmetz, der hier dies- und jenseits der Straße und im Skulpturengarten viel Prominenz versammelt hat. Sogar Papst Franziskus und der Dalai Lama gönnen sich hier ein Schwätzchen.

Und neben dem schönen, überschaubaren Stadtzentrum gibt es in der Wein- stadt von April bis Oktober an Sonn- und Feiertagen (jeweils 16 Uhr) ein ganz be- sondernes Zuckerl: Traktorfahrten! Die aus- führlichere Version, Traktorwandern, wird immer am Samstag angeboten. Mit diesen tollen Zutaten wird der Ausflugs- tag unvergesslich! Jetzt kann man bei der Planung überlegen, ob man mit einer Übernachtung in einem schönen Winzer- hotel dem Ausflug die Krone aufsetzt. **F**

#### INFORMATION

Die Burgruine Falkenstein ist von April bis Oktober täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet (ausgenommen bei Schlechtwetter).

## Unser Tipp: Was ihr in dieser Region mit dem NÖ Familienpass erleben könnt



### 1 Vino Versum Poysdorf

**Familienkarte (2 Erw. + max. 4 Kinder) € 19,- (statt € 21,-)**  
Die WEIN.TRAUBEN.WELT hat von April bis November, von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Interaktive Stationen für Kinder, Traubenspielplatz, Führungen.

### 4 MAMUZ Schloss Asparn/Zaya

**€ 10,- Eintritt pro Familie (Kinder bis 18 J. unbegrenzt, max. 2 Erw.)**  
40.000 Jahre Menschheitsgeschichte entdecken! Kostenloses Rätselheft für Kinder. Familienführungen: Sa, So, Ftg. 13 u. 15 Uhr.

### 2 NONSEUM

**Familienkarte (2 Erw. + 2 Kinder) um € 18,- (statt € 20,-)**  
In diesem weltweit einzigartigen Museum konkurrieren 507,3 epochal (un)verzichtbare Weltverbesserungsvorschläge, etwa der ausrollbare Zebrastrreifen.

### 5 Shoe4You

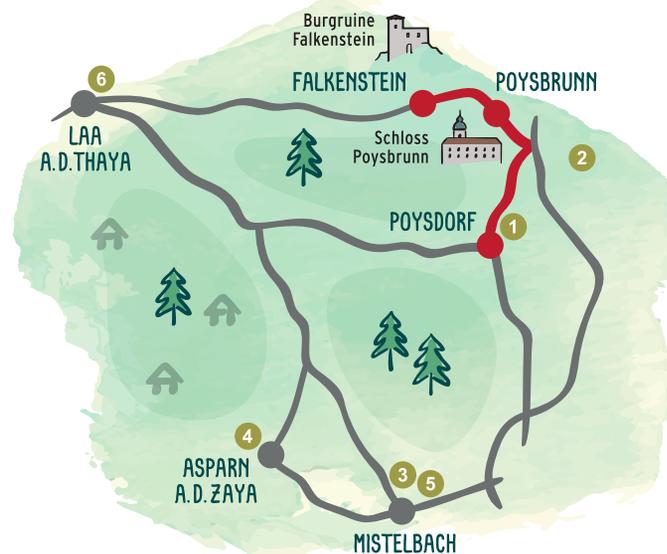
**€ 10,- Erm. ab einem Einkauf von € 60,-**  
Gültig für alle im NÖ Familienpass eingetragenen Kinder bis zum vollendeten 18. Lebensjahr, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–18.30 Uhr, Sa 9–17 Uhr.

### 3 MAMUZ Museum Mistelbach

**€ 10,- Eintritt pro Familie (Kinder bis 18 J. unbegrenzt, max. 2 Erw.)**  
Entdecken Sie die eisenzeitlichen Königreiche Mitteleuropas! Kostenloses Rätselheft, Familienführungen: Sa, So, Ftg. 13 u. 15 Uhr.

### 6 Therme Laa - Hotel & Silent Spa

**10 % Erm. auf den Eintritt**  
Gültig für alle im NÖ Familienpass eingetragenen Kinder bis zum 14. Geburtstag. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Freier Eintritt für Kinder unter 3 Jahren.





# „KIND SEIN“ AUF DER SCHALLABURG

*Ab 13. Mai lädt die Schallaburg ihre Besucherinnen und Besucher ein, dem Alltag zu entfliehen und die Welt mit der aktuellen Ausstellung „KIND SEIN“ wieder mit Kinderaugen zu sehen.*

**K**inder bauen sich Luftschlösser, müssen aber in einer Welt der Erwachsenen leben. Sie sollen Erwartungen erfüllen und sind zugleich von vielem ausgeschlossen. Die Kindheit prägt uns wie keine andere Zeit. Manche können es nicht erwarten, ihr zu erwachsen, andere blicken mit Wehmut und Sehnsucht auf sie zurück. Aber was bedeutet „Kind sein“ damals und heute? Wie schaut eine Welt für Kinder aus? Was können Erwachsene von Kindern lernen?

**AUSSTELLUNG.** Behütet oder schutzlos? Beflügelt oder unterdrückt? Neugierig oder ohnmächtig? Wie lange dürfen Kinder Kinder sein? Welche Rechte

haben Kinder? Die Schallaburg lädt zu einer kulturgeschichtlichen Reise des Kindseins von der Antike bis in die Gegenwart und gibt Antworten auf all diese Fragen.

„  
„Kind sein“ heißt:  
Schokolade für  
den Kopf.

*Constanze, 8 Jahre*

“

“

„Kind sein“ heißt:  
Jeden Tag neu  
zu erleben.

*Ludwig, 84 Jahre*

“

„JETZT VERSTEHEN WIR UNS!“

In Begleitung zur Ausstellung erarbeitet das Gesprächslabor „Jetzt verstehen wir uns!“ sprachliche Werkzeuge für eine verständliche Kommunikation, die Generationen verbindet.

**KULTURWELLNESS.** Spannende, abwechslungsreiche Ausstellungen am Puls der Zeit, ein belebter Arkadenhof, pure Entspannung im Schlossgarten, Bogenschießen sowie Air-Badminton in der historischen Spielstätte und kulinarische Highlights im Restaurant – das ist die Erlebniswelt Schallaburg. **i**

## SCHALLABURG

Öffnungszeiten:

13. Mai–5. November 2023,

Montag bis Freitag 9–17 Uhr,

Samstag, Sonn- und Feiertage 9–18 Uhr  
(Kassaschluss jeweils eine Stunde vorher)

Kontakt und Buchung: T 02754 6317-0,

E [buchung@schallaburg.at](mailto:buchung@schallaburg.at)

[www.schallaburg.at](http://www.schallaburg.at)



**NÖ Familienland**

GENERATIONEN LEBEN ZUKUNFT

# NÖ Familienfest auf der Schallaburg

**Sonntag, 21. Mai 2023 | 9-18 Uhr**

Die Welt mit Kinderaugen sehen! Begeben euch auf den kulturhistorischen Weg der Kindheit und wechselt für einen Tag die Perspektiven.

## HIGHLIGHTS

- Familienführungen „Kind sein“
- Theater „Schneck und Co“: Post für den Tiger
- Musiktheater „Federspiel“: Federspielchen
- Experimente-Show
- Vorführung Suchhunde Niederösterreich
- Kinderschminken
- Kreativ- und Bewegungsstationen

**Familienkarte € 10,- mit dem**



WERBUNG | In Kooperation mit:

**schallaburg**

[www.familienpass.at](http://www.familienpass.at)

## WAS IST LOS IM NÖ FAMILIENLAND?

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



1

### Ostermarkt

11.3.–10.4.2023 | Sa, So u.  
Feiertag 10–18 Uhr  
Schloss Hof

Lassen Sie sich vom kunsthandwerklichen Angebot der zahlreichen Aussteller inspirieren. Für die jüngsten Gäste gibt es ein buntes Familienprogramm.

2

### Babykino

28.3.2023 | 9.30 Uhr  
Cinema Paradiso Baden

Das kostenlose Kinoangebot speziell für Eltern mit Babys! Genießen Sie aktuelle Filmhighlights mit den Kleinen (bis 12 Monate) im Saal: das Licht ist gedimmt und der Filmton ist leiser.

3

### MiMiS Sonntag – Der glückliche Schmetterling

2.4.2023 | 15–15.50 Uhr  
Stadtsaal Mistelbach

Ein fantasievolles Puppentheater mit Tischfiguren und Handpuppen über das Lachen und Traurigsein. Für Kinder ab 3 Jahren.

4

## Family+ und Modellbautage

14.4.–16.4.2023

Messe Tulln

Erlebnis und Information für die ganze Familie! Alle NÖ FamilienpassinhaberInnen erhalten 50 Prozent Ermäßigung auf den Ticketpreis.

5

## Puppentheater „Was ist los mit Wadiwuk“

22.4.2023 | 16 Uhr

Volkshaus Herzogenburg

Ein wunderbares Stück über das Anderssein, das Scheitern, das Sich-nicht-entmutigen-Lassen und letzten Endes die Selbstfindung. Für Kinder ab 5 Jahren.

6

## Frederick, die Maus

26.4.2023 | 16–18 Uhr

Tischlerei Melk Kulturwerkstatt

Ein Kindertheater über eine Mäusefamilie, die Schätze für den Winter sammelt. Darunter befinden sich nicht nur Vorräte, sondern auch Sonnenstrahlen, Farben und Wörter. Nach dem Kinderbuch von Leo Lionni. Für Kinder ab 4 Jahren.

7

## Familihtag Tierpark Haag

30.4.2023 | 9–17 Uhr

Ersatztermin: 7.5.2023

Tierfütterungen und eine Rätselrallye rund um die interessante Tierwelt des Zoos machen das Areal zum Abenteuer für Groß und Klein. Vergünstigter Eintrittspreis mit dem NÖ Familienpass!

8

## Museumsfrühling Niederösterreich

1.–31.5.2023

Niederösterreich

Unter dem Motto „Museen – nachhaltig inspirierend!“ feiern mehr als 100 Museen in Niederösterreich den internationalen Museumstag mit zusätzlichen Aktivitäten.

9

## Auf Spurensuche im Museum

6.5.2023 | 11–12 Uhr

Wiener Neustadt, Kasematten

Hast du dich auch schon gefragt, warum Mauern so unterschiedlich ausschauen? Das Museum Kasematten schaut sich ganz genau an, wie man vor langer Zeit gebaut hat.

10

## Kinderlesung

11.5.2023 | 15–16 Uhr

Stadtbücherei & Mediathek Krems

Autorin Elfriede Wimmer erzählt in der Lesung „Welche Farbe hat das Glück“ von den Gefühle-Monstern und hilft Kindern dabei, ihre Gefühle zu erkennen.

11

## Familienfest „Muttertag im Tierreich“

14.5.2023 | 10–18 Uhr

schlossORTH Nationalpark-Zentrum

Viele Forschungs-, Kreativ- und Spielstationen, ein Gewinnspiel, Bio-Kulinarik und Livemusik erwarten Groß und Klein am Muttertag im Nationalpark. Das Fest findet bei jeder Witterung statt.

12

## NÖ Familienfest auf der Schallaburg

21.5.2023 | 9–18 Uhr

Schallaburg

Ein ganzer Tag steht im Zeichen der Familie. Burg und Garten sind für Spiel, Spaß, Ausstellung und mehr für alle Generationen geöffnet.

13

## Kinderabenteuer Waldpädagogik

18.6.2023 | 11–12.30 Uhr

Schlosspark Laxenburg

Spielereiches und spannendes Entdecken der Natur im Schlosspark Laxenburg. Auch Eltern sind herzlich willkommen!

14

## Ausstellung

Bis 30.6.2024

Karikaturmuseum Krems

Die Kinderromane, Fabel-, Bilder- und Gute-Nacht-Geschichten-Bücher von Illustrator und Schriftsteller Erwin Moser begleiten seit Jahrzehnten Kinder und ihre Eltern. Alle NÖ FamilienpassinhaberInnen erhalten ermäßigten Eintritt!

15

## Spielplatz St. Leonhard am Hornerwald

Volksschule St. Leonhard am Hornerwald

Der Pfarrplatz im Zentrum lädt alle Generationen zu Spiel und Spaß. Besondere Highlights sind die Sitzarena, der Seiledschungel, das Sand- und Wasserspiel sowie das Stelzenhaus.

# WILLKOMMENER FAMILIENZUWACHS

## Neue NÖ Familienpass-Partnerbetriebe



**G**emeinsam verbrachte Zeit mit der Familie ist besonders wertvoll! Die vielfältigen Angebote, die mit dem NÖ Familienpass genutzt werden können, bieten den Familien in Niederösterreich ein abwechslungsreiches Freizeitangebot mit zahlreichen Vorteilen. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der neuen Part-

nerbetriebe. Die angegebenen Vergünstigungen gelten für die auf dem Familienpass eingetragenen Personen nur bei gleichzeitiger Konsumation bzw. Inanspruchnahme einer Leistung durch den Familienpass-Inhaber. Der Familienpass muss vor der Bestellung vorgewiesen werden. Infos auf [noe.familienpass.at](http://noe.familienpass.at).

### LEGENDE

- Information
- Wickeltisch
- Spielplatz
- Spielecke/Zimmer
- Kinderspeisekarte
- Kinderhochstuhl
- barrierefrei
- auch für Familienpass/karten-Inhaber anderer Bundesländer

### AMSTETTEN ST. PETER/AU



**Heide Wimmer**  
Positive-Lebensenergie-Trainerin  
Praxis-Onlinepraxis-Seminare

10 % Erm. auf Dienstleistungen. Hauptsächlich arbeite ich mit Radionic u. Celllkkommunikation – einer erfolgreichen Heilmethode welche auf biophysikalischen Naturgesetzen basiert u. Körper, Geist u. Seele reguliert.

3352 St. Peter/Au, Künberg 104  
Mobil: 0650/30 95 350 | E-Mail: [heide@positive-lebensenergie.at](mailto:heide@positive-lebensenergie.at)  
[www.positive-lebensenergie.at](http://www.positive-lebensenergie.at)

### KREMS STADT KREMS



**Volkshochschule Krems**

5 % Erm. auf alle Kurse der Kinder-VHS. Das Kursprogramm der VHS Krems verspricht ein vielfältiges Angebot für Groß u. Klein.

3500 Krems, Obere Landstr. 10  
Tel.: 0 27 32/85 7 98 | E-Mail: [info@vhs-krems.at](mailto:info@vhs-krems.at)  
[www.vhs-krems.at](http://www.vhs-krems.at)

### MÖDLING



**REISEWELT**  
Reisebüro Mödling

€ 40,- Erm. pro Buchung ab € 1.500,- Gesamtreisepreis (ausgen. Flug only, Kauf Reisegutscheine, Sonderprodukte). Diese Erm. ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar (z.B. Gutscheine).

Enzersdorfer Str. 7, 2340 Mödling  
Tel.: 0 22 36 / 86 54 03 | E-Mail: [moedling@reisewelt.at](mailto:moedling@reisewelt.at)  
[www.reisewelt.at](http://www.reisewelt.at)

### WR. NEUSTADT KIRCHSCHLAG



**BLAGUSS & REISEWELT**  
Reisebüro Kirchschlag

€ 40,- Erm. pro Buchung ab € 1.500,- Gesamtreisepreis (ausgen. Flug only, Kauf Reisegutscheine, Sonderprodukte). Diese Erm. ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar (z.B. Gutscheine).

Günser Str. 58, 2860 Kirchschlag  
Tel.: 0 26 46/26 6 63 | E-Mail: [kirchschlag@reisewelt.at](mailto:kirchschlag@reisewelt.at)  
[www.reisewelt.at](http://www.reisewelt.at)

### ÜBERREGIONAL BURGENLAND



**Thermenhotel ALL IN RED\*\*\*\* –**  
Ihr Hotel an der Sonnentherme Lutzmannsburg mit 18-Loch-Minigolfplatz!

10 % Erm. auf die Listenpreise (ausgen. Aktionspakete). Das moderne Familienhotel ALL IN RED ist der ideale Ausgangspunkt für einen erholsamen Urlaub, u. ist unterirdisch mit der Sonnentherme Lutzmannsburg verbunden.

7361 Lutzmannsburg, Thermenpl. 7  
Tel.: 0 26 15/81 3 13-800 | E-Mail: [hotel@allinred.at](mailto:hotel@allinred.at)  
[www.allinred.at](http://www.allinred.at)

### ÜBERREGIONAL OBERÖSTERREICH



**JUMP DOME Linz**

10 % Erm. auf den regulären Einzeleintritt. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen od. Rabatten. Der JUMP DOME Funpark beinhaltet das weltweit längste Trampolin u. den größten Ninja Warrior Parcours Europas.

4060 Leonding, Im Bäckerfeld 1, Haltestelle: Im Bäckerfeld  
Tel.: 0732/27 24 200 | E-Mail: [linz@jumpdome.at](mailto:linz@jumpdome.at)  
[www.jumpdome.at/linz](http://www.jumpdome.at/linz) | Facebook & Instagram: @jumpdomelinz  
TikTok: @jumpdome

© Kracher



© Pessl

## Das Tor zur Au

Willkommen im schlossORTH Nationalpark-Zentrum! Ein Ausflugs-Tag vergeht hier im Nu: in den Ausstellungen, am Aussichtsturm und auf dem Auerlebnissgelände Schlossinsel mit vielen Tieren und Pflanzen sowie der begehbaren Unterwasserstation. Weiters gilt es, die Spieleinrichtungen für Kinder, barrierefreie Infoelemente sowie Beobachtungs- und Rastplätze zu erkunden. Führungen und Veranstaltungen ergänzen das bunte Angebot im Tor zur Au. Zu jeder Jahreszeit gibt es Neues zu entdecken.

**Tipps:** Familienfest am 14. Mai, Ferienprogramm jeden Donnerstag im August.



### schlossORTH Nationalpark-Zentrum

21. März bis 1. November täglich geöffnet  
Schlossplatz 1 | 2304 Orth/Donau  
Tel: +43 2212/3555 | Mail: schlossorth@donauauen.at  
[www.donauauen.at](http://www.donauauen.at)

## „Tut gut!“ eröffnet Niederösterreichs Wandersaison

Wenn „Tut gut!“ am **Sonntag, 7. Mai 2023** zum traditionellen „Tut gut!“-Wandererwachen aufruft, macht sich ganz Niederösterreich auf die (Wander-)Socken. Erwachen soll dabei nämlich nicht nur der beliebte Volkssport, sondern auch jede und jeder Wanderbegeisterte. Gemeinsames Ziel: Bewegung mit der ganzen Familie, denn damit fördert man aktiv und kostenlos seine Gesundheit – Naturgenuss und Entspannung inklusive.



© „Tut gut!“ | Zwinz

### „Wanderhauptstadt“ Lunz am See

Die Hauptlocation des „Tut gut!“-Wandererwachens 2023 ist Lunz am See im Mostviertel. Dazu empfängt ORF-Moderatorin Christa Kummer alle Wanderbegeisterten um 10.00 Uhr im Seebad Lunz am See, Seestraße 28, bevor es auf eine gemeinsame Wanderung geht. Ein buntes Rahmenprogramm rundet den Bewegungsreigen ab. Neben Lunz wird am 7. Mai noch in zahlreichen weiteren Gemeinden Niederösterreichs gewandert!

### QR Code Scannen, Mitmachen und Loswandern!

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH  
[www.noetutgut.at/wandererwachen](http://www.noetutgut.at/wandererwachen)  
Facebook | Instagram: [gesund.leben.tut.gut](https://www.instagram.com/gesund.leben.tut.gut)



© Symbolbild IMBACH II



## Geförderte und provisionsfreie Reihenhäuser und Wohnungen ganz in Ihrer Nähe

Die Gemeinnützige Donau-Ennstaler Siedlungs-Aktiengesellschaft baut für Sie in ganz Niederösterreich familienfreundliche Reihenhäuser und Wohnungen sowohl in Miete, in Miete mit Kaufoption als auch in Eigentum.

Wie auch immer Ihr zu Hause aussehen soll, wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen bei der Suche nach Ihrem neuen Eigenheim. Gemeinsam finden wir das richtige Objekt, damit Ihrer Zukunft in den eigenen vier Wänden nichts mehr im Wege steht.

### Gemeinnützige Donau-Ennstaler Siedlungs-Aktiengesellschaft

Bahnzeile 1 | 3500 Krems a. d. Donau  
Tel: +43 (0) 2732 833 93  
Mail: [info@gedesag.at](mailto:info@gedesag.at)  
[www.gedesag.at](http://www.gedesag.at)



© Sonnenland draisinentour gmbh

## Ihr Tagesausflug ins Sonnenland zur Draisinentour

Entdecke ein einzigartiges Erlebnis mit viel Spaß und Sport

Nach einer ausführlichen Einschulung können Sie mit Ihrer Familie, Freunden, Kollegen, Vereinen...auf einer romantischen Bahnstrecke auf ca. 23 km Länge mit den Fahrraddraisinen die Natur genießen.

Entlang der Strecke gibt es viel zu entdecken: ein modernes Museum für Baukultur und die Ausstellung „Der Natur auf der Spur“ in einem malerischen Schloss.

Natürlich kommt auch die Kulinarik nicht zu kurz. Auf den einzelnen bewirteten Stationen wird auch bestens für Ihr leibliches Wohl gesorgt. Von deftiger Jause bis Feinschmeckerküche ist alles dabei.

**Wir haben ab 1. April 2023 wieder geöffnet.**

Weitere Infos und Buchungen unter [www.draisinentour.at](http://www.draisinentour.at)

### Reservierungen und Infos unter:

[gruppenreisen@draisinentour.at](mailto:gruppenreisen@draisinentour.at) oder +43(0)2613/80100

# GRIFF IN DIE TRICKKISTE

Krisen ereilen uns in allen Lebensabschnitten. Wie wir damit umgehen, kann sich über die Jahre verändern. Opa Reinhard und Enkel Max geben einen Einblick, wie sie durch Krisen gehen und was sich in ihren geistigen Trickkisten befindet.



Max  
(15)



Reinhard  
(61)

## 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](mailto:noe-familienland@noel.gv.at) mit Namen, Alter und (Verwandtschafts-) Beziehung vor.

**S**o richtig schlimme Krisen habe ich noch nicht erlebt. Die Trennung meiner Eltern kann ich nicht als Krise bezeichnen. Ich war noch recht klein und außerdem habe ich eine enge Bindung zu beiden. Streitigkeiten unter Freunden oder in der Familie kommen vor. Der Zusammenhalt in solchen Zeiten ist etwas, was mir wichtig ist und ich auch echt zu schätzen weiß. Wenn etwas vorgefallen ist, suche ich schon jemanden, mit dem ich darüber reden kann. Ich kann das gut mit meinen Freunden. Von meiner Familie kann ich mir gerade in solchen Situationen auch so einiges anschauen. Wenn es jemandem nicht so gut geht, sind die anderen für ihn da. Wir treffen uns dann und bei einem gemeinsamen Essen wird darüber geredet. Der, dem es nicht so gut geht, wird getröstet, gemeinsam wird überlegt, wie man helfen kann, und oft ist es dann schon viel besser.

Wichtig ist es, in solchen Situationen nicht alleine gelassen zu werden. Richtig traurig zu sein, ist keine Schande. Das kann ich daheim offen ansprechen und zeigen. Bei Freunden mach ich das nicht so, aber das ist ok. Ich glaube einfach, dass Krisen, Rückschläge und negative Ereignisse normal sind und zum Leben dazugehören. Oft passiert es mir, dass ich etwas als negatives Ereignis sehe, mich komplett aufrege darüber oder zornig bin. Einige Tage später empfinde ich es als nicht mehr ganz so schlimm. Am allerwichtigsten ist es, dass man, wenn man es nicht mehr schafft, eine Krise alleine zu bewältigen, oder man doch schon sehr lange traurig ist, mit jemandem darüber redet und nicht alles in sich hineinfrißt.

**D**a ich in meine Welt ja nicht hineingeworfen wurde, sondern darin aufgewachsen bin, sind mir viele gängige Probleme und deren Bewältigung anhand vorgelebter Beispiele aus meiner Umgebung bekannt. Beeindruckend und nachahmenswert waren Menschen, die die Lösung einer Krise parat hatten, sie angegangen sind und zufriedenstellend bewältigt haben. Meine Fähigkeit, in brenzlichen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben, sehe ich zum einen in der Veranlagung und zum anderen in meiner geistigen Trickkiste, die ich mir im Laufe der Jahrzehnte zugelegt habe. In der finden sich sowohl Erfahrungen anderer wieder als auch meine Erkenntnisse im Krisenmanagement.

Wie gehe ich es also an, wenn der Hut brennt? Nach ruhigem Abschätzen der Situation ergibt sich Plan A, beim Misslingen Plan B etc. Daneben laufen Überlegungen über Fehleinschätzungen, die zur Folge haben, dass es eben nicht so läuft, wie es soll. Bin ich überfordert, werden Expertinnen beigezogen. Wohlmeinende Kritiker unterstellen mir, dass ich oft versuchen würde, Krisen auszusitzen. Das kann vorkommen und auch sehr erfolgreich sein, da sich Ursachen und Sichtweisen eines Konfliktes oft ändern und Abwarten mehr bringen kann als vorschnelles Handeln. In den vielen kritischen Situationen oder Krisen, die ich durchlebt habe, fühlte ich mich stets getragen von der Zuversicht, dass alles durch mein Zutun wieder ins Lot kommt. Manche nennen es meinen großen Optimismus, ich würde es lieber Gottvertrauen nennen.

DIE CARD HAT'S IN SICH

# Freier Eintritt zu rund 350 Ausflugszielen



# CARD

16 neue  
Ausflugs-  
ziele!

Viele spannende Erlebnisse in und  
um Niederösterreich um nur € 65,-  
von 1.4.2023 bis 31.3.2024

[NIEDERÖSTERREICH-CARD.AT](https://www.niederosterreich-card.at)

100  
JAHRE  
SEIT 1923

NV

# NEUE VERANTWORTUNG

Nähe verbindet. Damals wie heute.  
Unsere Niederösterreichische Versicherung.

[100jahrenv.at](http://100jahrenv.at)