

Familienzeit

QUELLEN DER JUGEND

Unser Familienthema

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



(D)ein Ticket für unsere Bergbahnen



**Nie mehr
an der Kassa
anstehen!**

Online registrieren,
Key-Card per Post erhalten
und von zu Hause aus
mit Skitickets aufladen.

freundederberge.at

NÖ Familienskitage

am **14.01.2024** in den „großen“ und
am **02.03.2024** in den „kleinen feinen“ Skigebieten.



-50% auf alle Tageskarten!

Am NÖ Familienskitag gibt es **mit dem Familienpass** wieder bis **-50%** auf alle Tageskarten. Ermäßigte Tickets gibt es online oder an der Kassa des Wunsch-Skigebiets. Sie können auch auf die Freunde der Berge-Karte geladen werden.

**Alle teilnehmenden
Skigebiete und Termine unter
www.noefamilienland.at**

Bis 24.12. mit dem **Code „FAMILIE24“** gratis
Freunde der Berge-Karte bestellen!





IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Verlags- und Herstellungsort:

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

Konzept und Redaktionsleitung:

Barbara Trettler, Karin Feldhofer

Visuelles Konzept:

Verena Govoni

Artdirektorin: Karin Feldhofer

Grafik: Daniela Kondelik

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

Chefin vom Dienst: Daniela Kondelik

Bildredaktion: Karin Feldhofer, Daniela Kondelik

Lektorat: Gudrun Stecher

Coverfoto: iStock.com/KyrylGorlov

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:

2. Februar 2024

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: November 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 Autorinnen und Autoren müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.familienpass.at, www.noe-familienland.at, Datenschutz siehe www.noe.gv.at/datenschutz.



Kinder haben eine Riesenfreude, wenn die ersten Schneeflocken auf der Zunge schmelzen.

Die kleinen Freuden

Blätter wirbeln über die Straßen. Sonnenschein, Regen und dicke Nebelschwaden wechseln sich ab. Die Tage werden kürzer, dafür kommt die **Zeit der warmen Kuschedecken, des gemeinsamen Teetrinkens und Geschichtenvorlesens**. Heimlich, still und leise folgen auf den bunten Herbst der Winter und bald auch die Weihnachtszeit.

So still und leise ist sie dabei oft gar nicht, **die vorweihnachtliche Zeit**. Manch Erwachsener beklagt sich über den zunehmenden Stress, die **vielen Dinge, die erledigt werden müssen**, den Verkehr, das Gedränge überall. Und die Kinder? Sie freuen sich über einen Adventkalender, auf den ersten Schnee, **fiebern dem Christkind entgegen** und haben rote Wangen vor Aufregung, wenn die Feiertage endlich da sind.

In dieser Ausgabe der „Familienzeit“ haben wir uns mit der Tatsache beschäftigt, dass Kinder dazu beitragen, dass wir fit und jung bleiben. So viel sei verraten, es hilft tatsächlich, wenn wir uns ein paar Dinge von ihnen abschauen. Gerade in der von Erwachsenen oft als stressig beschriebenen Vorweihnachtszeit. **Machen wir es den Kindern einfach nach!** Schreiben wir einen Brief – wenn nicht ans Christkind, dann vielleicht an einen lieben Menschen, den wir schon lange nicht gesehen haben. Wann sind Sie zum letzten Mal rodeln gewesen oder haben einen Schneeengel gemacht? Laden Sie Freunde und Familie dazu ein! Schieben wir den Alltagsstress ein wenig zur Seite und **machen Platz für kindliche Vorfreude und ganz viel Familienzeit**. Gegenseitiges Voneinander-Lernen hält jung und ist obendrauf ein wunderbares Geschenk.

Herzlich
Ihre Redaktion

IHR SCHÖNSTER FAMILIENURLAUB IN KÄRNTEN

- 3-faches Eislaufvergnügen
- Skikinderwiese mit Zauberteppich direkt vorm Hotel
- Ermäßigte Skipässe im Skigebiet Bad Kleinkirchheim
- Kinderbetreuung mit Animationsprogramm
- Familienwellness
- Saunahaus "Seekino" für "Adults only"

EXKLUSIV FÜR FAMILIENPASSINHABER

7+6 7 NÄCHTE BLEIBEN & NUR 6 ZAHLEN

im Zeitraum von 07.01.-03.02.2024

FAMILIEN- & SPORTRESORT BRENNSEEHOF
WWW.BRENNSEEHOF.COM | +43 4246 2495

BRENNSEEHOF
Resort | Familie & Sport

BEZAHLTE ANZEIGE

MUSIK VERMITTLUNG TONSPIELE BEGEISTERUNG FÜR MUSIK!



Programm
tonspiele.at



Tonspiele-Newsletter
Scannen, klicken,
informiert sein!

TONKÜNSTLER
ORCHESTER

EVN

HYPO NOE

NV

Raiffeisen
Niederösterreich

BEZAHLTE ANZEIGE

Telemedizin

ÖAMTC organisiert Online-Arztgespräche im Urlaub

Mobilitätsclub mit neuer Leistung für Schutzbriefinhaber:innen

Alle ÖAMTC Mitglieder, die über einen Schutzbrief verfügen, können ab sofort auf Reisen im EU-Raum (Österreich ausgeschlossen) eine besondere Hilfeleistung in Anspruch nehmen: „Das Online-Arztgespräch im Urlaub ist ein innovatives Konzept, das unseren Mitgliedern eine einfache und schnelle Lösung für ihre medizinischen Anliegen bietet“, erläutert Maria Tüchler, Leiterin der ÖAMTC Schutzbrief Nothilfe. „Egal, ob es sich um leichte Beschwerden oder um ernsthaftere gesundheitliche Probleme handelt, in Zukunft kann jetzt direkt – Internetverbindung vorausgesetzt – vom Hotelzimmer oder vom Strand aus eine österreichische:r Ärzt:in konsultiert werden. „Der ÖAMTC organisiert den Termin und übernimmt die Kosten für das Online-Arztgespräch.“

Möglich macht dies eine Partnerschaft mit dem österreichischen Start-up TeleDoc Holding GmbH. Das innovative Konzept von TeleDoc ermöglicht ein Video-Gespräch mit österreichischen

Ärztinnen und Ärzten täglich zwischen 6 und 22 Uhr (österreichische Zeit). Alle Ärzt:innen verfügen über einschlägige Berufserfahrung und können im Rahmen des virtuellen Gesprächs zum Beispiel auch Rezepte ausstellen. „So lassen sich dringende Gesundheitsfragen ohne lästige Anfahrts- und Wartezeiten sowie in der Muttersprache klären“, ergänzt Tüchler. Alle persönlichen Daten werden nach den gesetzlichen Vorgaben verschlüsselt gespeichert, nur Patient:innen und Ärzt:innen haben Zugriff auf diese.

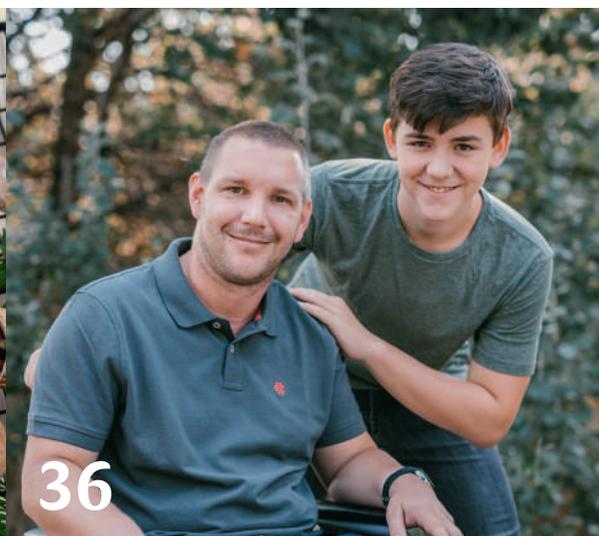
„Gesundheitsversorgung auf Reisen ist ein wichtiges Thema, das oft mit vielen Unsicherheiten oder Sprachbarrieren verbunden ist“, weiß die Leiterin der ÖAMTC Schutzbrief Nothilfe. „Mit telemedizinischer Beratung ist nicht nur für ein gutes Gefühl auf Reisen gesorgt, sondern es schließt auch eine Lücke bei der medizinischen Versorgung im Ausland.“

Weiterführende Informationen zur neuen ÖAMTC Schutzbrief-Leistung findet man online unter www.oamtc.at/telemedizin.



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

BEZAHLTE ANZEIGE



Leben

UNSER FAMILIENTHEMA
8
Quellen der Jugend

ALLES LEHRE
20
Möbel von Meisterhand

ZEIT FÜR SICHERHEIT
21
Licht an – aber sicher!

AUFGEGABELT
22
Keksduft liegt in der Luft

VOR DEN VORHANG
36
Pflegen ist kein Kinderspiel

AUS DEINER SICHT
50
Mit Vertrauen zu mehr Selbstvertrauen

Wissen

FAMILIENRAT
18
Weihnachtszeit ist Familienzeit

DAS MACHT SPASS
29
Experiment

DAS MACHT SPASS
30
Rätselseiten

WILLST DU DAS WISSEN?
34
Die Qual der Studienwahl

JUGENDZEIT
38
Ausweis, bitte!

AUFGESCHNAPPT
44

EXPERTENTIPP
46
Hausmittel - Kraft aus der Natur

Freizeit

KULTUR4KIDS
25

MEDIENTIPPS
32

KULTUR ENTDECKEN
40
Kunstreisen mit allen Sinnen

UNTERWEGS IN NIEDERÖSTERREICH
42
Berg mit Panorama

NÖ FAMILIENPASS
47
Die neuen NÖ Familienpass-Partnerbetriebe

VERANSTALTUNGSKALENDER
48
Was ist los im NÖ Familienland?

Service

AUFGEMACHT
7
Wissenschaft hautnah erleben

GUT ZU WISSEN
14
An die Spiele, fertig, los! Ab auf die Piste!

GUT ZU WISSEN
15
1.000 Euro für häusliche Betreuung
Bestens versichert
Plattform
Jugend:Gemeinde:Service
Familiär, flexibel und individuell

GUT ZU WISSEN
16
NÖ Familienmesse Family+
Wohnkostenzuschuss jetzt beantragen!
100 Euro Schulstartgeld
Besuchen Sie uns online

GUT ZU WISSEN
17
Türchen öffnen und – Überraschung!
Finanzbildung:
Früh übt sich ...

ADVENTERLEBNIS MARIAZELLERBAHN



© NB/Wegerbauer

Bequem, klimafreundlich und autofrei durch die schönste Zeit des Jahres

Infocenter | www.mariazellerbahn.at | www.niederosterreichbahnen.at | +43 2742 360 990-1000

VOR **TOP**  *Mariazellerbahn*

BEZAHLTE ANZEIGE

Niederösterreich **hilft!**



Mein Land

NÖ PFLEGE- UND BETREUUNGSSCHECK

Für pflegebedürftige Menschen,
zu Hause betreut.

**1.000 EURO FÖRDERUNG pro
pflegebedürftiger Person!**

www.noe.gv.at

Jetzt informieren
und für das
Kalenderjahr 2023
online beantragen!



BEZAHLTE ANZEIGE



WISSENSCHAFT HAUTNAH ERLEBEN

Das ISTA in Klosterneuburg bekommt ein Besucherzentrum und macht so Spitzenforschung besser zugänglich.

Bereits seit 14 Jahren steht das „Institute of Science and Technology Austria“ (ISTA) in Klosterneuburg für eine hervorragende Grundlagenforschung in verschiedensten Gebieten. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner ist überzeugt, dass „mit dem ISTA in Niederösterreich ein Wissenschaftsinstitut von Weltrang beheimatet ist, das Antworten auf die zukünftigen Herausforderungen gibt.“

WISSENSCHAFT VERSTEHEN.

Ein wesentlicher Teil des ISTA ist die Wissenschaftsvermittlung. Die Mission dabei: Verstehen, wie Wissenschaft

Wissen schafft. Denn wer gute Entscheidungen treffen will, muss Informationen beschaffen, sortieren und bewerten können. Einblicke in diese Prozesse für alle zugänglich zu machen, ist wesentlich für das Verständnis von Wissenschaft. So wurde vor Kurzem der Startschuss für die Bauarbeiten des neuen „VISTA Science Experience Center“ am Campus des ISTA in Klosterneuburg gegeben. Ziel sei es, so die Landeshauptfrau, damit ein Verständnis für Forschung und Wissenschaft zu schaffen und so auch viele junge Menschen zu motivieren, selbst in die Forschung zu gehen. „Ohne Neugierde und Kreativität

Der Spatenstich für das neue Besucherzentrum VISTA wurde vorgenommen (v.l.n.r.): ISTA-Präsident Martin Hetzer, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Bundesminister Martin Polaschek und die Vizepräsidentin für Wissenschaftsvermittlung des ISTA, Gaia Novarino.

ist Forschung undenkbar“, erklärte Gaia Novarino, Neurowissenschaftlerin und Vice President für Science Education. Diese Eigenschaften sollen früh geweckt werden, indem Forschung einfach zugänglich gemacht wird.

RAUM FÜR VIELFALT. Wissenschaft verständlich zu erklären und zu vermitteln, ist das oberste Ziel des Besucherzentrums, das im Jahr 2025 eröffnet werden soll. Auf über 500 Quadratmetern Ausstellungsfläche, 100 Quadratmetern Auditorium und 150 Quadratmetern Learning- und Makerspace soll Forschung für alle hautnah zum Erlebnis werden und zahlreiche spannende Einblicke geben. Das VISTA wird genug Raum bieten für interaktive Ausstellungen, Workshops für Schulen, außerschulische Science Clubs, Vorträge und Diskussionsveranstaltungen. In einer Research Gallery soll es darüber hinaus zur Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie Künstlerinnen und Künstlern kommen. **📍**

INFORMATION

www.vistascience.at
www.ista.ac.at



QUELLEN DER JUGEND

Das Zusammenleben mit Kindern kann anstrengend sein. Trotzdem fühlen sich all jene, die sich um Minderjährige kümmern, oft jünger, werden seltener krank und leben sogar länger. Warum ist das so?

VON ANTONIA WEMER

Auf den ersten Blick lassen Kinder ihre Eltern ganz schön alt aussehen. Und das hat nicht nur mit dem Altersunterschied zwischen den Generationen zu tun, sondern auch mit den dunklen Augenringen, die frischgebackene Mütter und Väter häufig in den ersten schlaflosen Wochen nach der Geburt ihres Babys entwickeln – schließlich kennt der neue Erdbewohner die Rituale auf dem Planeten noch nicht so genau und weiß daher nicht, dass drei Uhr morgens keine übliche Essenszeit ist. Auch so manche Sorgenfalte macht sich mitunter auf der Stirn von Mamas und Papas breit, wenn das Kleine krank ist oder anfängt, allzu abenteuerlustig zu werden. Und natürlich kann das Tragen des zunehmend schwerer werdenden Kindes Spuren an den elterlichen Wirbelsäulen und Gelenken hinterlassen. Die gute Nachricht dabei: Es trainiert auch die Muskeln, die den Knochenapparat stützen. Und es beugt, wie jedes Krafttraining, einer Osteoporose vor – einer typischen Alterserkrankung.

WISSENSCHAFTLICH BELEGT. Man sieht also: Auf den zweiten Blick lässt einen der Nachwuchs nicht nur ab und zu alt aussehen, sondern hält einen auch jung. Tatsächlich können Kinder

”

Der Alterungsprozess von Müttern ist verlangsamt.

“

den Alterungsprozess ihrer Eltern bremsen – das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. So haben etwa kanadische Forscher die Speichelproben von Müt-

tern in Abständen von 13 Jahren untersucht und dabei besonderes Augenmerk auf die sogenannten Telomere gelegt. Das sind – einfach ausgedrückt – Schutzkappen des Erbmaterials. Ihre Länge zeigt das Alter der Zellen an, wobei kurze Telomere ein Zeichen für hohes Zellalter sind. Die Wissenschaftler stellten fest, dass Mütter mit einem oder mehreren Kindern durchschnittlich längere Telomere haben als kinderlose Frauen. Mit anderen Worten: Ihr Alterungsprozess ist verlangsamt. Die Forscher vermuten, dass die erhöhte Hormonkonzentration während der Schwangerschaft dafür verantwortlich ist: Vor allem die Östrogene wirken wie Antioxidantien und hindern die Telomere daran, kürzer zu werden. Aber auch das Verhalten des Umfelds könnte eine Rolle spielen, denn Mamas mit Freunden und Verwandten bekommen häufig viel Unterstützung und Fürsorge. Auch dieser soziale Aspekt steht im Verdacht, der Verkürzung entgegenzuwirken und die Zellalterung zu reduzieren.

Bitte nicht!

Was Eltern vermeiden sollten, wenn sie länger jung bleiben wollen

Aufregen. Anstatt bei jeder Kleinigkeit aus der Haut zu fahren, sollte man lieber ein paar Mal tief durchatmen und daran denken, dass Kinder die meisten Fehler aus Unerfahrenheit machen – und nicht, um ihre Eltern zu sekkieren. Wer sich trotzdem über jeden Fauxpas der Kids echauffert, schadet nicht nur dem familiären Klima, sondern auch dem eigenen Blutdruck.

Aufessen. Wer seinen Nachwuchs ständig dazu anhält, seinen Teller leer zu essen, hat am Ende nicht nur dicke Kinder, sondern auch selbst zu viele Kilos an den Hüften. Schließlich lässt sich die „Wenn du aufisst, scheint morgen die Sonne“-Methode nur glaubwürdig vermitteln, wenn man auch selbst kein Krümelchen stehen lässt. Deshalb: Lieber kleinere Portionen servieren, den Rest bei Bedarf einfrieren.

Aufopfern. Bei aller Liebe zu den Nachkommen müssen Eltern auch auf sich selbst schauen. Einerseits, weil Kinder durch Vorbildwirkung lernen sollen, glückliche Menschen zu werden – und nicht frustrierte Erwachsene, die ausschließlich für die Bedürfnisse anderer da sind. Und andererseits, weil Glück die Gesundheit fördert. Und wer gesund ist, fühlt sich länger jung!

JUNGBRUNNEN AUCH FÜR PAPA.

Man muss aber gar nicht schwanger werden, um in den Genuss des Jungbrunnen-Effekts zu kommen. Auch Männer profitieren von ihrer Elternschaft in gesundheitlicher Hinsicht, besonders, wenn sie in späterem Alter Kinder bekommen. Die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG) hat 17.800 Väter untersucht – darunter 6,4 Prozent Männer, die erst im Alter von fünfzig oder mehr Jahren Vater geworden waren. Und siehe da: Sie erwiesen sich

Planck-Institut und Martin Kolk von der Universität Stockholm als mögliche Erklärung dafür, dass Eltern körperlich besser in Form sind. Die beiden haben anhand der Daten von mehr als vier Millionen schwedischen Frauen und Männern herausgefunden, dass Menschen mit Kindern nicht nur gesünder sind, sondern auch länger leben. Sie verunglücken seltener und auch Kreislauferkrankungen treten bei ihnen nicht so häufig auf. Das Gleiche lässt sich übrigens bei Adoptiveltern beobachten. Bei ihnen ist

”

Wer mit Kindern in einem Haushalt lebt, stärkt sein Immunsystem.

“

beim Gesundheitscheck als deutlich fitter als die Gleichaltrigen der Vergleichsgruppe und litten vor allem seltener an Herzproblemen. Ein möglicher Grund: Späte Väter sind körperlich aktiv und achten außerdem dem Kind zuliebe mehr auf ihre Gesundheit. Aber auch jüngere Männer bleiben dank Vaterschaft gut in Form. Das gilt natürlich umso mehr für diejenigen, die stark in die Betreuung des Nachwuchses eingebunden sind und viel Zeit mit den Kids verbringen.

GESTEIGERTE LEBENSERWARTUNG.

Das ausgeprägtere Gesundheitsbewusstsein und den gesünderen Lebensstil sehen auch Kieron Barclay vom Max-

der Effekt sogar noch deutlicher. Wird ein Kind adoptiert, steigt die Lebenserwartung um drei Jahre. Bei zwei oder drei Kindern sind es sogar fünf Jahre. Besonders stark zeigte sich dieses Phänomen bei der Adoption ausländischer Kinder.

EIN STARKES IMMUNSYSTEM.

Interessant ist auch, dass Elternschaft die Widerstandsfähigkeit gegen Viren bessert. Gleich mehrere Studien – darunter aus Cambridge – haben ergeben, dass nicht Lebensweise oder Alter für das Immunsystem die Hauptrolle spielen, sondern die Frage, ob man in einem gemeinsamen Haushalt mit Kindern lebt. „Es war eine echte Über-

raschung, dass Elternsein eine größere Herausforderung für das Immunsystem zu sein scheint als eine schwere Gastroenteritis“, sagt Adrian Liston von der Universität Leuven, einer der Leiter der Studie. Darüber hinaus machten die Forscher noch eine weitere spannende Entdeckung: Sie stellten fest, dass sich bei Menschen, die zusammen wohnen und gemeinsam Sprösslinge groß ziehen, das Immunsystem ungewöhnlich stark aneinander angleicht. Die üblicherweise bei nicht verwandten Menschen vorhandenen Unterschiede verminderten sich um ganze 50 Prozent. Liston weist darauf hin, dass Elternsein eine der schwersten Challenges sei, denen man sich aussetzen kann. Insofern erscheint es ihm sinnvoll, dass sich das Immunsystem dadurch drastisch verändert. „Schlafmangel, Stress, chronische Infektionen und alle anderen Begleiterscheinungen des Elternseins bewirken in unserem Körper eben mehr, als uns nur graue Haare zu verschaffen“, sagt der Wissenschaftler.

AUFREGEND, BUNT UND FLEXIBEL. Weniger untersucht, aber vermutlich keinesfalls bedeutungslos sind psychologische Aspekte. Schließlich ist jeder Mensch letztlich so jung, wie er sich fühlt. Und der Nachwuchs kann seinen Betreuungspersonen wunderbar dabei helfen, ihr „inneres Alter“ herunterzuschrauben. Denn er fordert von Erwachsenen viele Eigenschaften ein, die sie daran hindern, in festgefahrenen Bahnen zu denken und zu leben. Für Kinder ist jeder Tag ein neues Abenteuer, das voll auskosten werden will. Wer beginnt, die Welt mit ihren Augen zu sehen, bemerkt bald, dass sie viel bunter, aufregender und auch schöner ist, als man jahrzehntelang dachte. Die Kids finden überall etwas, das Spaß macht, sie lachen gern und viel – und sie stecken



Mal so betrachtet

Acht Situationen, in denen Kinder uns jugendlich fit und beweglich halten

- Sie lassen Dinge auf dem Boden liegen, damit wir sie aufheben und dabei unseren Rücken stretchen.
- Sie laufen uns im Park davon, damit wir ihnen nachrennen und dabei unser Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen.
- Sie lassen uns die Schaukel anschubsen, auf der sie sitzen, damit wir unsere Armmuskeln trainieren.
- Sie erlauben uns, sie immer wieder vom Boden hochzuheben und wieder abzusetzen, damit wir uns das Langhantel-Training sparen.
- Sie motivieren uns dazu, unter ihrem Bett herumzukriechen, um ihren verschwundenen Teddybären zu suchen. Das perfekte Ganzkörper-Workout!
- Sie spielen mit uns Federball und Fußball, um unsere Ausdauer, unsere Kondition und unsere Reaktionsfähigkeit zu stärken.
- Sie klettern auf uns herum, um unsere Muskeln zu lockern.
- Sie schwimmen, hüpfen und radeln mit uns um die Wette, damit wir unsere körperlichen Grenzen ausloten können. Und sie gewinnen gegen uns, damit wir weiterhin gefordert sind, topfit zu bleiben!

KOLUMNE



Christiane Teschl-Hofmeister,
Landesrätin für Bildung, Soziales und Wohnbau

LIEBE FAMILIEN!

Kinder zu haben, ist etwas Großartiges! Schön und herausfordernd zugleich. Mich halten meine Kinder jung, weil ich mit ihnen Dinge ausprobieren, die ich allein wahrscheinlich nie machen würde. Mit der Zipline den Berg runtersausen beispielsweise oder ganz verrückte Geburtstagsorten herstellen. Meine Kinder allein sind für mich aber nicht die einzige Quelle der Jugend. Es sind auch die unzähligen Begegnungen mit Menschen quer durch alle Generationen, die ich im Zuge meiner Arbeit erlebe. Die Gespräche und verschiedensten Themen erweitern den Horizont, bringen mich zum Nachdenken, lassen mich oft einen anderen Blickwinkel einnehmen und rufen auch neue Ideen hervor. Es sind also die Menschen in unserer Umgebung, unsere Familien, die einem die Möglichkeit geben, täglich Neues zu lernen, an den Herausforderungen zu wachsen. Das hält den Geist jung und stärkt zudem das Miteinander, denn Interesse und Mitgefühl zu zeigen, ist wohl eines der wertvollsten Dinge, die man seinem Gegenüber entgegenbringen kann.

damit alle um sich herum an. Die Lachfältchen, die sie ihren Eltern und anderen Betreuungspersonen damit beschere, gleichen die Sorgenfalten aus und lassen die Gesichter wieder fröhlich-jugendlich wirken. Dazu kommt, dass Kinder immer am Puls der Zeit unterwegs sind: ihre Weltoffenheit und das Wissen über aktuelle Trends, das sie nach Hause bringen, hindert die ältere Generation daran, in alten, überholten Denkmustern stecken zu bleiben. Wer mit Kindern unterwegs ist, hört viel Neues und lernt Menschen kennen, die ihm sonst vielleicht nie begegnet wären. Vor allem aber schaffen es die Sprösslinge vom ersten Tag an, den Alltag ihrer Eltern durcheinanderzubringen. Das mag in den ersten Wochen für die eingangs erwähnten dunklen

Augenringe sorgen. Aber die sind bald verblasst. Was bleibt, ist die Flexibilität, die man im Zusammenleben mit dem Nachwuchs lernt – und die eines der großen Geheimnisse ewiger Jugend ist. 

ANTONIA WEMER

ist freiberufliche Redakteurin, Mutter eines erwachsenen Sohnes und schreibt regelmäßig über Familienthemen

ZAHLEN



31,4

Jahre ist das durchschnittliche Gebäralter niederösterreichischer Mütter

34,1

Jahre ist das durchschnittliche Alter von Vätern in NÖ bei der Geburt ihres Kindes



78,9

Jahre beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer in NÖ



83,6

Jahre beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung für Frauen in NÖ

www.chico.at



CHICO
HÄNGEMATTEN

Echte
Handarbeit
für echte
Genießer

-10%

Rabatt *

vom 27.11. bis
22.12.2023

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

* für Inhaber des NÖ Familienpasses

LAND UM LAA

ist
Weinviertel

www.landumlaa.at

Land um Laa

Ausflugsziele für die ganze Familie

- Sommerspaß für die ganze Familie in der Sommertherme Laa
- Urlaubsangebote für Familien mit Kindern
- Familienfreundliche Radrouten und Wanderwege
- Museen, Burg Laa mit historischem Burginnenhof und mittelalterlichem Butterfassturm mit Aussichtsplattform uvm.

Mehr Informationen zum Land um Laa:

+43 (0) 2522 / 2501 – 603 | tourismus@laa.at | www.landumlaa.at



IHR VORTEIL

Bei Vorlage des NÖ Familienpasses

ist der Eintritt ins Kutschenmuseum für Kinder

(bis zum vollendeten 14. Lj.) in Begleitung der Eltern FREI!

www.kutschenmuseum-laa.at



TIPP

Zwiebelfest

Laa an der Thaya

16.-18.8.2024

www.zwiebelfest.at



BEZAHLTE ANZEIGE

„Weil wir
miteinander so
viel mehr sind.“

Unsere Welt ist schön. Damit sie auch für zukünftige Generationen ein lebenswerter Ort bleibt, braucht es unser aller Engagement. Denn im Miteinander liegt das Wesen unseres Menschenseins. Deshalb unterstützen wir laufend soziale Projekte für Menschen in schwierigen Lebenslagen sowie Initiativen für ökologische Nachhaltigkeit. Mehr dazu unter dm-miteinander.at

GEWINNSPIEL
Gewinne eins von zehn dm
Family-Packages! Jetzt unter
familienpass.at/gewinnspiele
mitmachen.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Mein dm-App
dm.at

BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE

NÖ SPIELEFEST

AN DIE SPIELE, FERTIG, LOS!

Endlich ist es wieder so weit: Am 2. und 3. Dezember 2023 findet das NÖ Spielefest auf der Schallaburg statt. Jeweils von 9 bis 18 Uhr verwandelt sich die Schallaburg in ein riesiges Spieleparadies. Hunderte Spiele können nach Herzenslust getestet werden. Die Bandbreite reicht von Klassikern bis zu preisgekrönten Spielneuheiten und Trends. Erste Ideen für den Brief ans Christkind können hier gesammelt werden.

Ein tolles Rahmenprogramm wird mit dem Marionettentheater „Märchen an Fäden“, einem Trommelworkshop, einer Wichtelstube und der NÖ Familienland-Fotolounge geboten.

Wer sich gerne mit anderen Spielenden matchen möchte, ist auch dazu herzlich eingeladen! Nachmittags wird an beiden Tagen ein Spielturnier veranstaltet. Jene, die sich einen Platz schon vorab sichern möchten, können sich bis 30.11. unter noe-familienland@noel.gv.at anmelden. Der Eintritt zum NÖ Spielefest ist frei!

Mehr Infos und Programm:
www.familienpass.at/familienfeste



Beim Spielefest können Spiele aller Art getestet werden.



Ski fahren und Geld sparen mit dem NÖ Familienpass bei teilnehmenden Skigebieten.

AB AUF DIE PISTE!

Bei den NÖ Familienskitagen am 14. Jänner und 2. März fährt man mit dem NÖ Familienpass zum halben Preis!

Für viele ist es eine finanzielle Herausforderung, mit der ganzen Familie einen Tag auf der Skipiste zu verbringen. Daher gibt es nun schon seit vielen Jahren die NÖ Familienskitage, die leistbares Skifahren mit der gesamten Familie ermöglichen. Am 14. Jänner und am 2. März 2024 heißt es also wieder: Rein ins Skigewand, Skier anschnallen, NÖ Familienpass einpacken und ab auf die Piste!

50 PROZENT ERMÄSSIGUNG. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittene, Skifahrer, Snowboarder, Kinder mit Eltern und

Erziehungsberechtigten oder Großeltern mit ihren Enkeln – jeder, der einen NÖ Familienpass mit im Gepäck hat, erhält das Tagesticket im jeweiligen Tarif um 50 Prozent ermäßigt.

TEILNEHMENDE SKIGEBIETE. Am 14. Jänner findet der NÖ Familienskitag in den großen Skigebieten Niederösterreichs statt. Die Schleppliftgebiete laden am 2. März ein, das Angebot am NÖ Familienskitag zu nutzen. Die teilnehmenden Skigebiete und Informationen zum ermäßigten Ticket-Kauf finden Sie unter www.familienpass.at/highlights.



1.000 Euro für häusliche Betreuung

Für das Kalenderjahr 2023 kann noch bis 31. Dezember unter dem Namen „Pflege- und Betreuungsscheck“ eine einmalige Auszahlung in der Höhe von 1.000 Euro beantragt werden. Diese Unterstützung kann von zu Hause betreuten Personen mit Pflegestufe 3 oder höher bzw. bei Kindern und Jugendlichen oder Personen mit Demenz auch in Stufe 1 und 2 beantragt werden. Informationen und Anträge gibt es auf noe.gv.at oder bei der Pflegehotline unter 02742 9005-9095 (Montag-Freitag von 8-16 Uhr).

Bestens versichert. Inhaberinnen und Inhaber des NÖ Familienpasses können mit einer Jahresprämie von 75 Euro das Angebot einer Schul-Laptop-Versicherung in Anspruch nehmen. Diese sichert besonders die von Schulen zur Verfügung gestellten Geräte ab. Zusätzlich können weitere Notebooks und Tablets, die sich im Haushalt befinden, versichert werden. Infos unter www.familienpass.at/versicherungen.



Mit dem **Jugend:Gemeinde:Service** werden Jugendliche u. a. bei der Entwicklung von Jugendprojekten unterstützt.

Plattform Jugend: Gemeinde:Service

Niederösterreichs Gemeinden bei der Integration und Förderung der Jugendlichen im Ort zu unterstützen, ist Ziel dieser neuen Plattform. Initiiert von der Jugend:info NÖ, können im Speziellen Jugendgemeinderätinnen und Jugendgemeinderäte von diesem kostenlosen Service profitieren. Gefördert werden soll dadurch der Austausch mit Expertinnen und Experten in der Jugendarbeit sowie die Unterstützung beim Entwickeln und Umsetzen von Jugendprojekten und -maßnahmen. Weitere Informationen zum Jugend:Gemeinde:Service erhalten Sie auf der Website der Jugend:info NÖ www.jugendinfo-noe.at oder telefonisch unter 0676 9271922.

Familiär, flexibel und individuell

Eine Fremdbetreuung durch Tageseltern steht hoch im Kurs – besonders bei Eltern und Erziehungsberechtigten, deren Kinder noch zu jung sind für den Kindergarten, oder bei jenen, die eine flexible Betreuung vor 8 Uhr morgens oder nach 16 Uhr nachmittags benötigen. Daher hat das Land Niederösterreich den Beschluss gefasst, eine Förderung auf den Stundensatz von Tageseltern von 3,75 Euro einzuführen, gültig ist dies seit 1. September 2023. Dies ist ein weiterer Schritt im Rahmen der Kinderbetreuungsoffensive, die auch dafür sorgt, dass Kinderbetreuung leistbar ist. Übrigens: Tageseltern sind immer gesucht! Informationen dazu finden Sie auf www.noe.gv.at.





NÖ FAMILIENMESSE FAMILY+

Auch nächstes Jahr findet die große Familienmesse in Tulln statt.

Jetzt schon den Termin vormerken! Von 5. bis 7. April 2024 findet in Tulln zum wiederholten Male die Messe Family+ in Kombination mit der Modellbau-messe statt. Zahlreiche Aussteller bieten Stationen zum Mitmachen, Ausprobieren, Spielen, Malen, Basteln, Toben und vieles mehr an. Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm sorgt zudem für noch mehr Unterhaltung und Spaß. Die Family+ hält Information und Action für Klein und Groß bereit. Mit dem NÖ Familienpass ist das Family-Ticket für beide Messen um 10 Euro vergünstigt. Nähere Informationen finden Sie unter www.family-plus.at.

100 Euro Schulstartgeld

Mit dem blau-gelben Schulstartgeld bekommen Eltern und Erziehungsberechtigte pro Kind, das eine Schule besucht oder eine Lehre absolviert, 100 Euro Unterstützung. Voraussetzung dafür ist, dass die Antragstellerin oder der Antragsteller den Hauptwohnsitz und die Kinder oder Jugendlichen den Haupt- oder Nebenwohnsitz in Niederösterreich haben. Das blau-gelbe Schulstartgeld kann noch bis 2. Februar 2024 auf www.noegv.at beantragt werden.



BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Folgen Sie uns schon auf unseren Social-Media-Kanälen auf Facebook und Instagram? Hier gibt's laufend aktuelle Beiträge rund um Veranstaltungen, Gewinnspiele und Sonderaktionen. Wir zeigen unsere tollen Spielplatzprojekte und halten Sie rund um die Digitale NÖ Lernwerkstatt auf dem Laufenden. Mit unserem Newsletter erhalten Sie zusätzliche Infos rund um Familienthemen und Vergünstigungen mit dem NÖ Familienpass. Unter www.familienpass.at/newsletter abonnieren, schmökern und gleich den nächsten Ausflug planen.

Wohnkostenzuschuss jetzt beantragen!

Der neue Wohnkostenzuschuss soll die finanzielle Situation der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher entlasten. Beantragt werden kann er von Personen, die ihren Hauptwohnsitz in Niederösterreich haben, zum Zeitpunkt der Antragstellung das 18. Lebensjahr vollendet haben und das höchstzulässige Jahreshaushaltseinkommen (20.000 Euro, wenn eine einzige Person an einer Adresse den Hauptwohnsitz hat, und 50.000 Euro, wenn an einer Adresse mehrere Personen ihren Hauptwohnsitz haben) nicht überschreiten. Der NÖ Wohnkostenzuschuss kann online bis 31. Dezember 2023 unter www.noegv.at oder telefonisch unter 02742 9005-15970 beantragt werden.



Haushalte in Niederösterreich sollen finanziell entlastet werden.



Der NÖ Familienpass-Adventkalender öffnet jeden Tag ein Türchen mit tollen Gewinnen.

TÜRCHEN ÖFFNEN UND – ÜBERRASCHUNG!

24 Mal mitspielen und mit ein bisschen Glück einen Preis gewinnen.

Der Advent ist ganz besonders für die Kinder eine aufregende Zeit. Der Countdown bis zum Heiligen Abend läuft, der Nikolaus kommt, und es gibt Adventkalender in allen Formen und mit allen möglichen Kleinigkeiten darin. Ob selbst gebastelt und befüllt, mit guten Wünschen versehen oder mit Schokolade – alle Generationen machen in der Adventzeit gerne ein Türchen auf. Um die Wartezeit auf Weihnachten etwas spannender zu gestalten, gibt es ab 1. Dezember auch wieder den virtuellen Adventkalender der NÖ Familienland

GmbH. Täglich kann ein virtuelles Adventkalendertürchen geöffnet werden, hinter dem sich tolle Preise verstecken, die von Partnerbetrieben des NÖ Familienpasses sowie vom Landesgremium des Papier- und Spielwarenhandels der Wirtschaftskammer Niederösterreich zur Verfügung gestellt werden. So gibt es etwa einen Matador-Baukasten, Bücher, Einkaufsgutscheine, verschiedene Eintrittskarten für die ganze Familie und täglich ein Gesellschaftsspiel zu gewinnen. Mitmachen lohnt sich also! www.noefamilienland.at/adventkalender.

PILOTPROJEKT

FINANZBILDUNG: FRÜH ÜBT SICH ...

Das Land Niederösterreich startete kürzlich in Kooperation mit der Österreichischen Nationalbank sowie dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz an ausgewählten niederösterreichischen Landeskindergärten im Bezirk Bruck an der Leitha das einjährige Pilotprojekt „Geldwert – Wertvoll“.

Im Rahmen dieses Projekts sollen bereits Kinder im Kindergartenalter ein Gefühl für Zahlen entwickeln und den Umgang mit Ressourcen lernen. Das Projekt wird von Forscherinnen und Forschern der Österreichischen Nationalbank wissenschaftlich begleitet. Fertige Materialboxen, die Spielimpulse, Geschichten, Schautafeln, Bildermappen und vieles mehr enthalten, sollen dazu beitragen, dass Kinder den Umgang mit Geld und einen achtsamen Zugang zu Ressourcen erlernen.



Familien-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister mit Kindern des Kindergartens Bruck/Leitha in der Johngasse.

WEIHNACHTSZEIT IST FAMILIENZEIT

Wertvolle Tipps für eine bewusst gestaltete Adventzeit und wie nachhaltiges Schenken gelingt.

VON VERENA HASELMAYR

Die Advent- und Weihnachtszeit klopft an die Tür – höchste Zeit, um innezuhalten, denn die stillste Zeit im Jahr ist, wie so oft, die lauteste. Das Jahr neigt sich dem Ende zu und viele Vorhaben sollen noch abgeschlossen werden, man hetzt von einer Weihnachtsfeier zur nächsten, überall werden Geschenke erwartet und nichts ist eigentlich so, wie man es sich für dieses Jahr vorgenommen hat. Gerade dann ist es wichtig, in der Familie kleine „Adventzeitfenster“ bewusst zu gestalten. Wie das gelingt und worauf es wirklich ankommt, dazu verrate ich Ihnen vier Tipps.

Mit gemeinsamer Vorlesezeit wird nicht nur die Vorweihnachtszeit bereichert.



1 **TIPP 1** Gestalten Sie eine besondere Adventkerze, zum Beispiel aus Bienenwachsplatten, und zünden Sie diese einmal am Tag gemeinsam in der Familie an.

2 **TIPP 2** Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück. Besonders mit Kindern kann das Sammeln täglicher kleiner Dankbarkeitsperlen viel Kraft geben. Kerzenschein, Musik und eine Wichtelgeschichte können den Raum für gemeinsame Familienzeit schaffen und diese ungemein bereichern.

3 **TIPP 3** Ein Adventkalender, der bestärkt und die Seele nährt. Notieren Sie auf 24 Karten je eine positive Affirmation für sich selbst, Ihr Kind oder Ihre Partnerin, Ihren Partner. So entsteht ein ganz besonderes Kartenset für kleine Erinnerungen an jedem Tag.

4 **TIPP 4** Wie gelingt nachhaltiges Schenken?

- Achten Sie auf gute Qualität. Auch wenn die Investition im ersten Moment höher ist, ist das Produkt um ein Vielfaches langlebiger und es kann im besten Fall repariert werden.
- Überprüfen Sie das Geschenk auf Multifunktionalität. Kann man es nur für eine Tätigkeit verwenden oder lässt es sich vielseitig einsetzen?
- Mieten oder secondhand statt kaufen. Nicht alles muss immer neu sein, macht aber trotzdem Freude.
- Unterstützen Sie kleine regionale Unternehmen. Diese bieten viele einzigartige Schätze an. Sie werden staunen!

MEIN PERSÖNLICHER TIPP. Materielle Geschenke verblassen – gemeinsame Erlebnisse bleiben für immer. 📖

VERENA HASELMAYR ist freiberufliche Texterin sowie Puppenmacherin und begeistert sich dafür, ihre Expertise als Elementarpädagogin an Familien weiterzugeben.



die Walchhofer's
full of feeling

**HOTEL
ZAUCHENSEE
ZENTRAL**



**HOTEL
ZAUCHENSEE
HOF**



Hotel Zauchensee Zentral**
Unser Urlaubstipp:
Skitag mit dem Weltmeister**

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

**4 Nächte inkl. Halbpension
ab € 671,-**



Familienhotel Zauchenseehof**
Ski & Advent in den Bergen**

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

4 Nächte inkl. Skipass ab € 669,-

Im Hotel Zentral ist eine echte Legende zuhause: Skiweltmeister Michael Walchhofer. Er ist mit seiner Familie Gastgeber und ganz persönlich für Sie da - bei einem gemeinsamen Skitag oder Gesprächen an der Bar. Neben Goldmedaillen und Pokalen rieselt's bei uns Entspannung, Erholung und Gaumenfreuden.

www.walchhofer.at

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

**magic
christmas
present**



Österreichs größter Freizeitpark



**Schenke
Spaß und
Abenteuer!**

Als gedruckter oder digitaler Wertgutschein erhältlich:

familypark.at/ticketshop

BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE



Für Christoph Koller ist Weiterbildung ein wesentlicher Bestandteil für beruflichen Fortschritt.

MÖBEL VON MEISTERHAND

Christoph Koller hat nach seiner Lehre zum Tischler die Meisterprüfung absolviert und sich mit einem Betrieb in Langenlois selbstständig gemacht.

Schon als Kind habe ich meinem Opa gerne dabei zugeschaut, wie er mit seinen Händen werkt. Er war zwar Metaller, hat in seiner Freizeit aber auch viel mit Holz gearbeitet. Die Kreativität, die dieses Material zulässt, ist schier grenzenlos, der Geruch von Holz in der Werkstatt einfach herrlich“, schwärmt Tischlermeister Christoph Koller und atmet tief ein. Bereits als Bub mit dem Holzvirus infiziert, war eine Tischlerlehre der logische Schritt. „Es ist wichtig, sich weiterzubilden – besonders in einem Handwerk“, betont Koller. So absolvierte der Waldviertler 2016 die Meisterprüfung und machte sich ein Jahr später selbstständig. Der Meistertitel half ihm dabei, Fuß zu fassen. „Für manche Kunden ist

es von Bedeutung, von einem Meister beraten zu werden. Sie fühlen sich besser aufgehoben, weil sie wissen, es braucht eine gewisse Grundkompetenz, um dieses reglementierte Gewerbe ausüben zu dürfen.“ Zum Glück sei der Stellenwert des Meisters und des Handwerks in der Gesellschaft wieder gestiegen. „Die Menschen suchen vermehrt nach Qualität und Langlebigkeit. Sie wollen lange Freude an ihren Möbeln haben“, weiß der Profi.

ACHTSAMER UMGANG. Die Tischlerei Koller ist auf Inneneinrichtung spezialisiert, vorwiegend auf Massivholzmöbel. Produziert wird in Langenlois – von Meisterhand. „Wenn es die Zeit erlaubt,

experimentiere ich auch mit Fassdauben, aus denen ich Einzelstücke fertige“, erzählt Koller, während er ein frisch zugeschnittenes Brett begutachtet. Sein Fokus bei der Herstellung der Möbel liegt auf Genauigkeit und einem achtsamen Umgang mit Werkstück und Material. Zu seinen Kunden zählen hauptsächlich Menschen, die ihrem Lebens- und Wohnraum mehr „Detail und Wärme“ geben wollen.

”

Die Menschen suchen vermehrt nach Qualität und Langlebigkeit.

“

NACHHALTIGE ZIELE. Als Nächstes will der Tischlermeister für die Oberfläche seiner Möbel auf Wasserlacke und Öle umstellen – weg von Lacken, die auf Lösemittel basieren. „Umweltfreundlich zu produzieren, wird in der Branche zunehmend zum Thema.“ Außerdem möchte Koller seinen Betrieb vergrößern und Lehrlinge ausbilden. „Denn es ist wichtig, dass das Handwerk weiterlebt und geschätzt wird.“ **i**

INFORMATIONEN

Die Wirtschaftskammer NÖ ist Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Themen Berufsorientierung und Ausbildungsmöglichkeiten. www.lehre-respekt.at

LICHT AN – ABER SICHER!

LED-Teelichter gelten als risikoarme Alternative zu herkömmlichen Kerzen. Für Kleinkinder aber können die darin enthaltenen Knopfzellen eine Gefahr darstellen.

VON JOHANNA TRAUNER-KARNER

Knopfbatterien sind in einer Vielzahl von Alltagsprodukten zu finden: von Taschenrechnern, Küchenwaagen, Fernbedienungen bis hin zu Glückwunschkarten oder LED-Teelichtern. Besonders Letztere sind jetzt, zu Beginn der Herbst- und Wintersaison, besonders beliebt. Die vermeintlich sichere Alternative zum klassischen Kerzenlicht birgt aber speziell für Kleinkinder ein eher unbekanntes Risiko: Ist das Batteriefach des jeweiligen Produkts leicht zu öffnen, können die darin enthaltenen Knopf-

zellen schnell zur Gefahr für Kinder werden.

KNOPFZELLENBATTERIEN. Die kleinen, silberglänzenden Batterien wirken auf Kleinkinder äußerst anziehend. KFV-Untersuchungen zeigen, dass, vor die Wahl gestellt, zwei von drei Kindern im Alter zwischen ein und drei Jahren eher zur Knopfbatterie greifen als zu einem normalen Spielzeug. Wird eine Knopfzelle verschluckt, ist dies ein medizinischer Notfall – mit mitunter lebensbedrohlichen Folgen.

Achten Sie darauf, dass das Batteriefach von LED-Teelichtern immer gut verschlossen ist.



Um Verletzungen von Kleinkindern durch Knopfbatterien zu vermeiden, helfen folgende Tipps:

- Vermeiden Sie Spielzeuge für Kleinkinder, die mit Knopfbatterien betrieben werden.
- Achten Sie beim Kauf von LED-Teelichtern und batteriebetriebenen Produkten darauf, dass das Batteriefach verschraubt ist.
- Achten Sie bewusst darauf, welche Produkte in Ihrem Haushalt mit Knopfbatterien betrieben werden. Bewahren Sie diese außerhalb der Reichweite von Kleinkindern auf.
- Klären Sie Kinder altersgerecht darüber auf, warum Batterien gefährlich sein können.
- Entfernen Sie gebrauchte Batterien rasch aus Ihrem Haushalt. Auch leere Knopfzellen weisen immer noch genügend Spannung auf, um Verletzungen herbeizuführen. Kleben Sie die Pole der Knopfbatterien ab, um einen Kurzschluss zu vermeiden, und entsorgen Sie diese umweltgerecht an Sammelstellen.
- Achten Sie bei Spielzeug auf das CE-Zeichen und Prüfsiegel sowie auf die Sicherheitshinweise in der Gebrauchsanweisung. ⓘ

JOHANNA TRAUNER-KARNER
ist Leiterin des Bereichs Sport- und
Freizeitsicherheit des Kuratoriums
für Verkehrssicherheit



Die Eulenkekse sehen toll aus, schmecken fabelhaft und es macht Spaß, sie zuzubereiten.

KEKSDUFT LIEGT IN DER LUFT

*Im Advent wird fleißig gebacken,
und Kinder lieben es, tatkräftig mitzuhelfen.*

VON CLAUDIA EBNER

Nüsse reiben, Teig kneten, ausrollen und formen – Backen ist eine wunderbare Möglichkeit, Zeit gemeinsam zu verbringen und sich weihnachtlich einzustimmen. Ganz nebenbei wird die Feinmotorik,

die Kreativität und auch die Geduld der Kinder geschult. Damit das gemeinsame Backprojekt gelingt und man auch viele Jahre später noch gerne daran zurückdenkt, sollten einige Grundsätze beachtet werden.

PLANUNG. Nach dem Motto „weniger ist mehr“ nimmt man sich am besten nicht zu viel vor für einen Nachmittag und wählt ein einfaches Rezept aus, das auch ohne grammgenaues Wiegen und mit wenigen Zutaten auskommt. Optimal sind einfache Becherkuchen oder Mürbteige.

VORBEREITUNG. Besonders wichtig ist es, in der Küche genügend Platz zu schaffen und alle Zutaten sowie Backutensilien vorzubereiten. Kinder verlieren schnell die Begeisterung, wenn zu lange Wartezeiten zwischen den Arbeitsschritten entstehen. Da in den meisten Küchen die Arbeitsfläche zu hoch für Kinder ist, empfiehlt es sich, einen stabilen Tritthocker oder einen Badezimmerhocker bereitzustellen.

EULENKEKSE

Zutaten für die Pariser Creme

125 g dunkle Kuvertüre
125 ml Schlagobers

Zutaten für den Mürbteig

Mengenangaben in Tassen
(1 Tasse = 150 ml Volumen)

½ P. Butter (= 125 g)
2 Tassen Mehl (= 250 g)
1 Tasse Staubzucker (= 80 g)
1 Ei
1 TL Backpulver
1 P. Vanillezucker
1 EL Kakaopulver

Mandeln (ungeschält) zum Verzieren

Vorbereitung

Backrohr auf 160 °C Heißluft vorheizen.

Zubereitung Pariser Creme

1. Kuvertüre grob hacken
2. Schlagobers erhitzen, über die Schokolade leeren und verrühren, bis die Kuvertüre geschmolzen ist.
3. Masse abgedeckt an einem kühlen Ort einige Stunden (am besten über Nacht) setzen lassen.
4. Vor dem Füllen der Kekse die Masse kurz aufmixen.

Zubereitung Mürbteig



1

Für den Teig die kalte Butter würfelig schneiden, mit den übrigen Zutaten zu einem homogenen Teig verkneten und zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen.



4

Den übrigen Teig mit Kakao dunkel einfärben, kleine Kugeln formen und als Pupillen in die Vertiefungen drücken.



2

2/3 des Teiges ausrollen und mit einem runden Keksausstecher Scheiben ausstechen. Die Hälfte der Scheiben beiseite stellen.



5

Den Kakao-Mürbteig ausrollen und mit dem runden Keksausstecher Flügel formen. Die Flügel auf den Eulenkekse platzieren und leicht festdrücken. Eine halbierte Mandel als Schnabel aufsetzen. Zum Schluss mit einer Gabel Füßchen eindrücken.



3

Aus den Teigresten kleine Kugeln formen und je zwei als Augen auf die Hälfte der Kekse setzen. In die Mitte der Kugeln eine kleine Vertiefung drücken.



6

Die Eulenkekse und die leeren Scheiben im Backrohr ca. 10 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen, die Scheiben mit Pariser Creme bestreichen und mit einem Eulenkeks vorsichtig zusammensetzen.



Kinder sind oft die eifrigsten Bäcker und mit Feuereifer dabei.

ZUBEHÖR. Hat man vor, mit mehreren Kindern zu backen, ist es hilfreich, das Zubehör in mehrfacher Ausführung bereitzulegen. Ein Streitpunkt ist häufig das Nudelholz beim Teigausrollen, darum lohnt sich die Investition in einen oder zwei Kinder-Teigroller.

DEKORATION. Das Gebackene muss natürlich dekoriert werden, vorzugsweise mit Schokoglasur, bunten Streuseln oder Zuckerguss. Dieser kann recht einfach mit Pflanzenfarben wie Kurkuma, Matcha- oder Heidelbeerpulver eingefärbt werden. Dekomaterialien füllt man am besten in kleine Schüsseln und stellt diese zum Verzieren bereit. So verhindert man das Verschütten größerer Mengen an Streuseln oder Ähnlichem.

SPASS. Wie bei allen Aktivitäten mit Kindern sollte man immer Ruhe bewahren, auch wenn etwas schiefgeht. Der Spaß am Backen steht im Vordergrund. Viel loben, denn es ist noch kein Meisterbäcker vom Himmel gefallen. 📌

CLAUDIA EBNER

ist Mutter von zwei Kindern und Food-bloggerin (Instagram: @topfen.nockerl!). Sie verrät uns Tipps und Tricks für ein entspanntes gemeinsames Backen in der Weihnachtszeit.

APFEL-NUSS-BECHERKUCHEN

Zutaten

Mengenangaben in Tassen
(1 Tasse = 150 ml Volumen)

3 Äpfel
1 Tasse Öl
4 Eier
1 Tasse Kristallzucker
1 P. Vanillezucker
2 Tassen Mehl
1 P. Backpulver
1 TL Zimt
1 Tasse Nüsse
Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Backrohr auf 160 Grad Heißluft vorheizen. Gugelhupfform mit etwas Butter einfetten.
2. Äpfel schälen und grob reiben.
3. Öl, Eier, Zucker und Vanillezucker 5–10 Minuten schaumig rühren und die geriebenen Äpfel beimengen. Mehl, Backpulver, Zimt und Nüsse unterheben.
4. Rührteig in die Gugelhupfform füllen und 50–60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen!



KULTUR⁴ kids

Bald ist Weihnachten da! Lass uns bis dahin noch ein paar spannende Theaterstücke und coole Ausstellungen besuchen.

Mit diesen niederösterreichischen Kulturevents kommt in der Adventzeit keine Langeweile auf.

Weihnachten steht vor der Tür, die wohl beschaulichste Zeit des Jahres hat begonnen. Nicht nur zahlreiche idyllische Adventmärkte versüßen mit heißem Tee, süßem Punsch und Lebkuchen die Wartezeit auf den 24. Dezember, auch Niederösterreichs Kultureinrichtungen bieten ein kreatives Programm für kleine und große Besucherinnen und Besucher. Auf den **Bühnen** des Bundeslandes sind weltberühmte weihnachtliche Ballettklassiker zu sehen und Schauspielerinnen und Schauspieler, Sängerinnen und Sänger sowie Puppenspielerinnen und Puppenspieler erzählen Geschichten rund um die Magie der Weihnachtszeit und den Wert von Freundschaft und Nächstenliebe. In den niederösterreichischen **Museen** laden spannende und kindgerechte Ausstellungen ein, sich mit Geschichte oder bildender Kunst zu befassen. Dabei können auch das ein oder andere Präsent für Weihnachten oder ein kleiner Glücksbringer für den Jahreswechsel gebastelt werden. Nach mehreren Jahren der Pause öffnet auch das niederösterreichische Spielefest auf der Schallaburg wieder seine Pforten. Kinder ebenso wie ihre Eltern können dabei nach Herzenslust in die Welt der Spiele eintauchen.



”

„Das Kulturgesehen in NÖ zeichnet ungeheure Vielfalt aus. Es macht teatro und mir große Freude, diese Vielfalt mit zwei Uraufführungen im Jahr in Mödling zu beleben und die jungen Generationen in NÖ für Musiktheater zu begeistern. Denn ich sehe es als wichtigen Auftrag, Kindern und Jugendlichen Kultur näherzubringen.“

Norberto Bertassi
Intendant teatro



Im Winter können sich Familien in Theatern verzaubern lassen und in Museen Neues entdecken



5+

Perücke – Fächer – Menuett

1 Schloss Hof
2294 Schloßhof

Bei der kurzweiligen Schlossführung können Kinder von 4 bis 10 Jahren unter anderem Barockkostüme anprobieren.

3., 8., 10., 17. 12.
www.schlosshof.at



3+

Die Weihnachtsgeschichte

2 teatro
2340 Mödling

In dieser mitreißenden Musicalfassung entführt teatro Kinder und Eltern in die Welt von Ebenezer Scrooge und seinen Weihnachtsgeistern.

9., 10., 16., 17., 20., 21.,
22., 23. 12.
www.teatro.at



6+

Schwein gehabt

3 Kunstmuseum Waldviertel
3943 Schrems

Im Kinderkreativkurs werden kurz vor Silvester Schweine „à la Art“ gebastelt. Die rosaroten Glücksbringer können die kleinen Kunstschaffenden behalten – oder auch weiterschicken.

30. 12.
daskunstmuseum.at



6+

Heidi

4 Kasematten
2700 Wr. Neustadt

Begleitet von stimmungsvollen Liedern inszeniert die Bruckmühle Pregarten die Geschichte von Heidi, dem Almöhi, der gelähmten Klara und dem Ziegenpeter.

9. 12.
www.kasematten-wn.at



4+

Die Weihnachtsgans Auguste

5 Stadtsaal
2130 Mistelbach

Eigentlich sollte die Gans als Braten enden – doch dann wird sie gerettet. Und Peter bekommt endlich eine große Schwester.

3. 12.
www.puppentheaterage.at



Bei welchen dieser Kulturhighlights für Kinder Sie mit dem NÖ Familienpass familienfreundliche Vorteile erhalten, erfahren Sie unter:
www.familienpass.at





Family Factory

Kunstmeile Krems
3500 Krems

Am 2. 12. lädt die Family Factory zum gemeinsamen Musizieren ein. Am 16. 12. werden dann kleine Weihnachtsgeschenke gebastelt.

2. und 16. 12.
www.kunstmeile.at



4+



3+

NÖ Spielefest

8 Schallaburg
3382 Schallaburg

Anfang Dezember wird die Schallaburg zum Spieleparadies für Klein und Groß. Hunderte Spiele – Klassiker ebenso wie Neuheiten – können getestet werden.

2. und 3. 12.
www.schallaburg.at

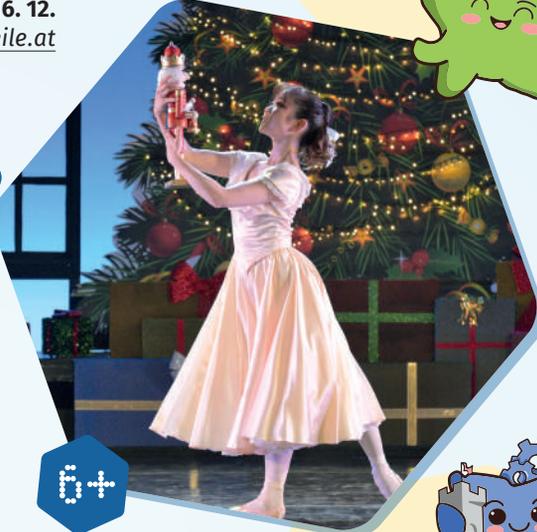


Nussknacker

Europaballett
3100 St. Pölten

Das Europaballett zeigt einen echten Weihnachtsklassiker. In dem Ballettmärchen für die ganze Familie dreht sich alles um einen Nussknacker, der in einen Prinzen verwandelt wird, und seinen Kampf mit dem Mäusekönig.

8., 9., 15., 17., 21., 23. 12.
www.europaballett.at



6+



4+

Schneewittchen und die sieben Zwerge

9 Theater Forum Schwechat
2320 Schwechat

Die Erzählung der Gebrüder Grimm in einer familienfreundlichen Märchenmusiktheater-Uraufführung.

10., 12., 13., 16., 17., 19., 20., 22., 23., 24. 12.
www.forumschwechat.com



4+

Familienführung

6 Landesgalerie NÖ
3500 Krems

Bei dem kurzweiligen Rundgang durch die aktuelle Ausstellung werden interessante Fakten und unterhaltsame Geschichten präsentiert.

10. 12.
www.lgnoe.at



6+

Odysseus

10 Bühne Baden
2500 Baden

In dem Musical geht der mutige Odysseus mit einer Schiffsmaus auf große Reise. Dabei müssen sie gemeinsam spannende Abenteuer bestehen.

2., 3., 9., 10., 23., 26. 12.
www.buehnebaden.at

3



**NOCH MEHR
KINDERPROGRAMM
www.kultur4kids.at**





KULTUR⁴ kids - Podcast Gewinnspiel



**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, und mit ein bisschen Glück gewinnst du tolle Preise.

Kultur4kids-Staffel „Ausflug nach Hohenau“



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 1. Jänner 2024** werden folgende Preise verlost:*

- 5* Kultur4kids-Bluetooth-Kopfhörer
- 5* Kultur4kids-Rad-Package
- Gutscheine für eine Naturführung mit dem Verein AURING

*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 widerrufen werden.

Datenschutzhinweis:
siehe 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

und auf allen gängigen Podcast-Playern





SELBST GEZAUBERTE KRISTALLKUGELN

Kristalle an sich sind schon echte Wunderwerke der Natur. Ganze Kugeln aus Kristallen lassen sich mit eingefrorenen Seifenblasen leicht selbst herstellen. Wir zeigen dir, wie es klappt!

AUS DEM DIY EXPERIMENTE HANDBUCH WINTEREDITION

1 Als ersten Schritt gibst du Zucker, Geschirrspülmittel und Wasser in einen Messbecher und verrührst alles, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Fülle die Mischung vorsichtig in die leere Seifenblasendose.

2 Puste nun eine große Seifenblase ganz behutsam auf den Teller.

3 Ist es draußen kälter als $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$, funktioniert das Experiment auch im Freien. Sonst stellst du den Teller mit der Seifenblase vorsichtig ins Tiefkühlfach. Es dauert nur wenige Minuten, bis die Seifenblase zu einer Kristallkugel erstarrt ist.

DAS PASSIERT. Durch die Zugabe von Zucker entstehen besonders stabile Seifenblasen. Kühlt man diese im Tiefkühlfach oder im Freien ab, erstarren sie zu Eis. Je kälter und windstillere die Umgebung ist, desto besser funktioniert dieses Experiment.

WUSSTEST DU, DASS ...

... die kälteste Temperatur, die jemals in Österreich gemessen wurde, unter $-52\text{ }^{\circ}\text{C}$ lag?

Seifenblasen einfrieren

Schwierigkeitsgrad: schwer

Dauer des Experiments: ca. 30 Minuten

Thema: Eis und Wasser

Du benötigst:

1 leere Seifenblasendose

Küchenwaage

Messbecher

15 g Zucker

20 g Geschirrspülmittel

50 g Wasser

Gabel

Teller

Info:

Die DIY Experimente Handbücher können auf www.no.e.gv.at/diy-handbuch kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden.



1 Verrühre Zucker, Geschirrspülmittel und Wasser in einem Messbecher und fülle die Mischung in die leere Seifenblasendose.



2 Puste danach vorsichtig eine Blase auf den Teller.



3 Stelle den Teller ins Tiefkühlfach oder bei einer Außentemperatur von $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ins Freie. Die Seifenblase erstarrt langsam.

Wer bin ich?

VON ELISABETH BUCHINGER

„Am liebsten bin ich im nächtlichen Wald unterwegs, am Tag bin ich zu müde und verstecke mich auf Bäumen. Da ich mich fast geräuschlos bewegen kann, ist es nicht leicht, mich zu entdecken. Kannst du erraten, wer ich bin?“



| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2 | | 1 |
| | | | |
| | | 1 | |
| 1 | | | 3 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 2 | | | |
| | 4 | | 1 |
| 1 | | | |
| | | | 3 |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | 1 | | |
| 3 | | 4 | |
| | | 2 | |
| 2 | 3 | | |

GESCHENKE-SUDOKU

Trage die Zahlen von 1 bis 4 so ein, dass sie in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 2x2-Feld genau einmal vorkommen.

SCHNEE-WÖRTER

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

.....

.....

.....

.....

.....

SCHNEE*

.....

.....

.....

EULE

PULVER

FLOCKE

KÖNIGIN

TIEF

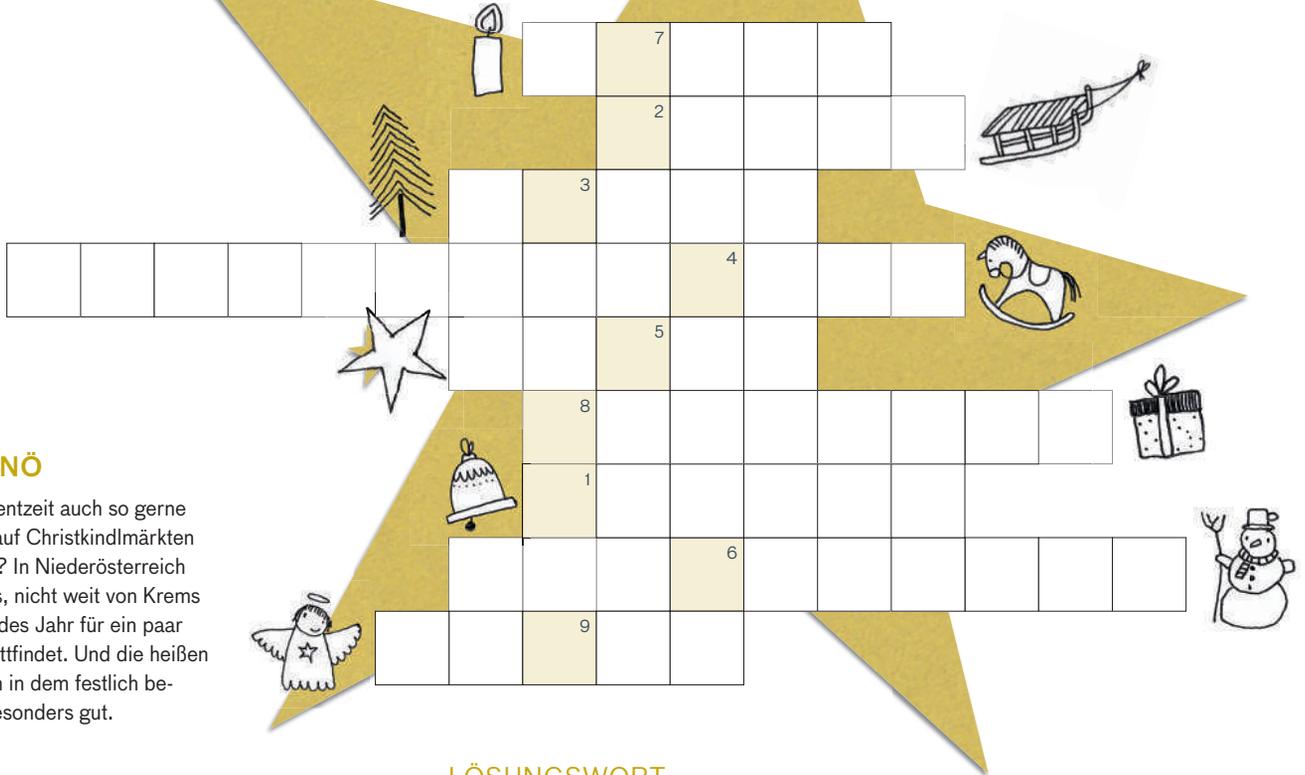
EI

NEU

DECKE

BALL

KUNST



ADVENT IN NÖ

Bist du in der Adventzeit auch so gerne mit deinen Eltern auf Christkindlmärkten unterwegs wie ich? In Niederösterreich gibt es ein Schloss, nicht weit von Krems entfernt, in dem jedes Jahr für ein paar Tage ein Markt stattfindet. Und die heißen Maroni schmecken in dem festlich beleuchteten Park besonders gut.

Wie heißt dieses Schloss?
Trage die gesuchten Begriffe zu den Symbolen in das Raster ein, um das Lösungswort zu erhalten.

LÖSUNGSWORT:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

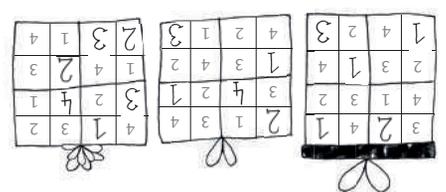
SCHNEEMANN-KONFERENZ

Heute ist der Rodelberg für Kinder geschlossen. Es findet die alljährliche beliebte Schneemannkonferenz statt. Zu den vielen Teilnehmern hat sich auch ein Zwillingsspärchen gesellt.

Kreise diese beiden Schneemänner ein, die ganz gleich aussehen.



In die Sterne schauen ist immer schön, und ganz besonders in der Weihnachtszeit. Findest du alle Sterne auf den beiden Rätselseiten? Dieses Mal habe ich wirklich viele für dich versteckt: 21 Sterne ... es zählen aber nur die goldenen!



Wer bin ich: Eule
Schnee-Wörter: Pflerschnee, Neuschnee, Tiefschnee, Eischnee, Kunstschnee, Schneeweile, Schneekönigin, Schneedecke, Schneeflocke, Schneemann
Advent in NÖ: Grafenegg
Schneemann-Konferenz:
Geschenke-Sudoku:

AUFLÖSUNGEN



PATRICIA TATZBER ist Literaturwissenschaftlerin und Bio-Landwirtin.
Für die Leserinnen und Leser in ihrer Hofbücherei sucht sie laufend neuen, spannenden Lesestoff.
KLAUDIA KREMSER arbeitet seit vielen Jahren in den Bereichen Kinder- und Jugendfilm sowie Jugendschutz.

PODCAST



talentify – #MUVL

Podcast für Schülerinnen und Schüler und all jene, die sich gerne mit Themen der nachfolgenden Generation beschäftigen. Alltagsthemen, Politik, Bildung. Plattform: Spotify

Unter dem Motto „Miteinander Und Voneinander Lernen“ stehen in diesem Podcast die Schülerinnen und Schüler im Vordergrund. Unterschiedlichste Themen werden aufgegriffen und so manche Lösung wird gesucht.

FILM-HIGHLIGHT

Rafiki – Beste Freunde

Julia, Mette und Naisha sind beste Freundinnen. In ihrem norwegischen Ort gehen sie in eine Klasse und bereiten sich auf das Lucia-Fest vor. Als Naisha und ihre Mama abgeschoben werden sollen, machen sich Julia und Mette auf nach Oslo, um ihnen zu helfen. Aktuelle politische Themen wie Asyl und Integration werden ganz aus der Perspektive von Kindern behandelt.



Streamingtipp: auf filmfreund.at
Norwegen 2009
Länge: 74 Minuten
Genre: Freundschaft/Mut/Migration
Empfohlen ab 8 Jahren



Kinotipp:
ab 24.11.2023
Belgien/Frankreich/
Schweiz 2022
Länge: 65 Minuten
Genre: Musik/Abenteuer/
Animation
Empfohlen ab 6 Jahren

Yuku und die Blume des Himalaya

Als ältestes Kind soll Yuku von ihrer Mama lernen, wie man Essen in der Küche des Schlosses sammelt, in dem die Mäusefamilie lebt. Ihre schon schwache Großmutter aber wünscht sich, dass Yuku ihr als Märchenerzählerin nachfolgt. Um ihrer Omi zu helfen, begibt sich Yuku mit ihrer Ukulele auf die Suche nach der „Blüte des Himalaya“ aus dem Lieblingsmärchen der Mäuse. Dank ihren Rätselfragen und ihren Liedern,

deren Stil (Ska, Blues, Rap, Swing, Ballade, Boogie-Woogie) sie an ihr jeweiliges Gegenüber anpasst, findet Yuku auf ihrem abenteuerlichen Weg immer wieder Hilfe und neue Freunde. Sehr behutsam und nie schwermütig wird auch auf das Thema Tod eingegangen. In aquarellartigen Bildern und warmen Farben wunderschön gezeichnet, regt der Film dazu an, im Hier und Jetzt zu leben und jeden Tag das Glück zu sehen. Bezaubernd!

Wunschzettel und Sternenglanz

Ein Vorleseabenteuer ab 3 Jahren rund um verschwundene Christkindbriefe!

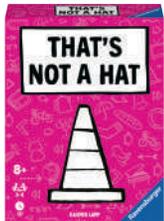
Ein vorweihnachtliches Bilderbuch, das viel Fröhlichkeit versprüht, bunte Wunschzettel und jede Menge Sternenglanz inklusive. Die Illustrationen von Almud Kunert sind so herzerwärmend und schön, dass man dem Christkind am liebsten selbst helfen möchte. Die größten Wünsche sind nicht mit Geld zu erfüllen – was möglicherweise selbstverständlich klingt, ist gerade in der von Konsumangeboten überladenen Adventzeit ein wichtiger Gedanke für Groß und Klein.



Buchtipps: Wenn das Christkind auf die Erde kommt
Annette Langen und Almud Kunert
Coppensrath 2023 | ISBN 978-3-649-64142-1



MONIKA BLASCHEGG ist Mitarbeiterin der NÖ Familienland GmbH im Team Schulische Tagesbetreuung und Ferienbetreuung und rezensiert unsere Spieleempfehlungen. Die Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen (BuPP) empfiehlt und bewertet digitale Spiele (www.bupp.at).



That's not a hat

Ravensburger | ab 8 Jahren
für 3 bis 8 Personen

Lustiges Familien- und Partyspiel, bestehend aus 110 Symbolkarten. Zu Beginn bekommen die Spielenden ein „Geschenk“ in Form einer Symbolkarte, die offen aufgelegt wird. Die restlichen Karten werden auf den Stapel („Geschenkschop“) gelegt. Nach und nach werden Karten verdeckt und neue kommen ins Spiel. Durch Weitergeben („Schenken“) der Karten ist Konzentration gefragt, um im Blick zu behalten, wohin welche Karte gewandert ist. Die Richtung bestimmt ein Pfeil auf der Rückseite der Karten. Wenn man doch den Überblick verloren hat, kann man sich ja vielleicht mit einem Bluff retten!



Pot Pourri

Piatnik | ab 8 Jahren
für 3 bis 5 Personen

Dieses dynamische Familienspiel beinhaltet einen ansprechend illustrierten Spielplan, Zutatenkärtchen, Rezeptkarten sowie kleine Holzsterne, die als Spielfiguren dienen. Alle Spielenden bekommen Rezepte, die nun so schnell wie möglich fertig gekocht werden sollen. Nun heißt es Zutaten beschaffen und in den Kochtopf geben. Leider gibt es für die vielen Köche nur drei Kochtöpfe, und so kann es passieren, dass man sich in die Quere kommt. Wer es schafft, alle Zutaten zu besorgen und sein Gericht fertig zu kochen, bekommt Gourmetsterne.



Call of the Sea

Out of the Blue Games,
Out of the Blue Games S.L.
8.12.2020
ab 12 Jahren | 1 Person
spannendes Abenteuerspiel
Plattformen: PS4, PS5, Windows (PC),
Xbox One, Xbox Series X/S

In diesem spannenden Abenteuerspiel schlüpft man in die Rolle von Norah, die aus der First-Person-Personperspektive gespielt wird. Man begibt sich auf die Suche nach ihrem Ehemann, der auf einer Expedition verschollen ist. Schritt für Schritt entschlüsselt man die spannende Geschichte. Zahlreiche Rätsel fördern das logische Denken.



Kirby und das vergessene Land

HAL Laboratory, 25.03.2022
ab 9 Jahren | 1 bis 2 Spielende
actionreiches Kooperationspiel
Plattform: Nintendo Switch

Ein spannendes 3D-Jump-&-Run-Spiel, bei dem die Spielenden verschiedene Welten meistern, Kirbys Freunde befreien und die Waddle-Dee-Stadt wieder aufbauen. Die Reise durch die liebevoll gestaltete Spielwelt fördert Geschicklichkeit, Koordination und Teamfähigkeit.

Herbstlaub und Sonnenstrahlen

Eine Tiergeschichte in wunderschönen Farben zum Vorlesen ab 4 Jahren

Die Schatten werden länger. Der Fuchs und der Rabe trauern dem Sommer nach, und ein bisschen machen sie sich auch Sorgen, dass der Winter eine harte Zeit werden könnte. Auch die Maus würde sich von der wehmütigen Stimmung anstecken lassen, wenn da nicht das Eichhörnchen wäre, das sich über das bunte Herbstlaub und die letzten warmen Sonnenstrahlen einfach nur freut. So ein wilder Herbststurm kann alles durcheinander wirbeln, aber davon muss man sich die gute Laune noch lang nicht vermiesen lassen!



Buchtipp: Im Herbstwald
Text und Illustration von Daniela Kulot
Thienemann 2023
ISBN 978-3-522-46049-1



An der NDU werden kreative Köpfe in den Bereichen Design, Technik und Business ausgebildet.

DIE QUAL DER STUDIENWAHL

In Niederösterreich gibt es viele spannende Studienrichtungen, von denen du vielleicht noch gar nichts wusstest.

VON BARBARA KOHL

Wer nach der Matura studieren möchte, steht vor einer Vielzahl an Möglichkeiten. Was möchte ich studieren? An welchem Ort und in welcher Weise möchte ich studieren? Da kommen einem natürlich die großen Universitäten in Wien, Linz, Salzburg und Graz in den Sinn. Aber oft muss man gar nicht in die Ferne schweifen, das Gute liegt direkt in Niederösterreich.

WO? Die Studien-Hotspots in Niederösterreich sind Krems, St. Pölten und Wiener Neustadt. Es gibt aber auch Möglichkeiten in Baden, Heiligenkreuz,

Mauer, Mistelbach, Trumau, Tulln und Wieselburg – also eine breite Auswahl. So gibt es über 100 Studiengänge allein an den Fachhochschulen in Niederösterreich, die hier nicht alle vorgestellt werden können. Aber wusstest du zum Beispiel, dass du Innenarchitektur studieren kannst? Oder dass der medizinische Bereich noch viel mehr Studiengänge als Humanmedizin bietet? Übrigens, Humanmedizin kann man auch in Niederösterreich studieren und zwar an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften und der Danube Private University in Krems.

RUND UM DIE MEDIZIN. Ebenfalls in Krems, am IMC Krems, gibt es den Bachelor-Studiengang „Medical and Pharmaceutical Biotechnology“. Biotechnologie ist, wie der Name schon vermuten lässt, eine Studienrichtung, die Aspekte verschiedener Fachrichtungen verbindet: Medizin, Chemie, Biologie, Physik und Pharmazie. In dem Studiengang wird auf Englisch unterrichtet, was eine gute Basis für die internationale Zusammenarbeit und den Austausch mit anderen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern ist. Speziell geht es um die sogenannte „rote Biotechnologie“, das ist ein Unterbereich der Biotechnologie, der sich speziell mit dem medizinischen Bereich befasst. Dazu gehören die Entwicklung von Medikamenten, aber auch die Verfahrenstechniken, die dabei eingesetzt werden. Schon ab dem ersten Semester wenden die Studierenden ihr theoretisches Wissen direkt im Labor an. Wer nicht so gerne im weißen Laborkittel experimentiert, sondern lieber gestalterisch tätig ist, findet bestimmt auch ein passendes Studium.

KREATIV SEIN. Neues entwerfen, selbst gestalten und neue Räume schaffen – für diese Themen ist die New Design University ein passender Ort. Sie ist die einzige Universität in Österreich, die Innenarchitektur als eigenes Studium anbietet. Studierende lernen, wie Innenräume gestaltet werden. Ganz wichtig ist dabei auch der wirtschaftliche und technische Aspekt: Baumaterialkunde, Lichtgestaltung, aber auch Wirtschaft und Recht gehören zum Studienplan. Innenraumgestalterinnen und -gestalter arbeiten nicht nur in Architekturbüros, sondern auch im Kulturbereich beim Bühnen- und Ausstellungsdesign.

Sie entwerfen zum Beispiel Messe- und Verkaufsstände und kommen in der Gastronomie und Hotellerie zum Einsatz. Für Personen, die schon arbeiten und sich mit Bildern auseinandersetzen oder dies in Zukunft möchten, ist vielleicht der Master in Bildwissenschaft an der Universität für Weiterbildung Krems ein spannendes Thema. Das Studium ist berufsbegleitend und es gibt die Möglichkeit, sich für die Bereiche Fotografie, Ausstellungsdesign und -management und digitales Sammlungsmanagement zu spezialisieren.

NACHHALTIGKEIT. Wie kann man Produkte nachhaltiger gestalten oder Produktionsprozesse im Sinne der Nachhaltigkeit verbessern? Diesen Fragen gehen Studierende des Bachelor-Studiengangs „Nachhaltige Produktion & Kreislaufwirtschaft“ nach. Dieses Studium verbindet Technik mit Umweltschutz. Der Studienort ist der Campus Wieselburg der FH Wiener Neustadt. Mit dieser Ausbildung ist man auf dem richtigen Weg, um Umweltbeauftragte oder Umweltbeauftragter zu werden, oder man nimmt sie als Basis für weiterführende Studiengänge wie „Eco Design“ oder „Regenerative Energiesysteme & technisches Energiemanagement“.

TECHNISCHES. Soll es noch etwas technischer sein? Ebenfalls von der FH Wiener Neustadt, aber dieses Mal direkt in Wiener Neustadt, gibt es den Studiengang „Aerospace Engineering“. Hier geht es um Luft- und Raumfahrtstechnik. Für die Bewerbung in diesem englischsprachigen Master-Studiengang sind unter anderem ein Ingenieurstudium und Englischkenntnisse erforderlich. Während des Studiums können Studie-

rende an Projekten mitarbeiten und so schon einen umfassenden Einblick in die praktische Arbeit erhalten. In den Labors gibt es zum Beispiel Vakuumkammern, Testeinrichtungen für die Entwicklung von Satelliten oder einen Windkanal. Ebenfalls technisch, aber im digitalen Bereich, ist der Bachelor-Studiengang „IT Security“ an der FH St. Pölten. Du möchtest helfen, Hackerangriffe abzuwehren und Netzwerke sicher zu gestalten? An der FH St. Pölten stehen fünf moderne Labors zur Verfügung und im Cyber Defense Center können Studierende wichtige Fähigkeiten rund um das Entdecken und Erforschen von schädlichen Aktivitäten lernen. 

INFORMATIONEN

Du weißt noch nicht, was du nach der Matura machen sollst? Der Beratungsscheck ist ein Projekt des Landes NÖ, das Maturantinnen und Maturanten bei ihrer Wahl des Berufs- und Ausbildungsweges unterstützt. www.beratungsscheck.at

Alle Hochschulen in NÖ:
www.noegv.at/hoehschulen

Alle Studiengänge in NÖ:
Im Science Center NÖ (sciencecenter.noegv.at) unter „Hochschulatlas NÖ“, die Publikation digital oder zum Bestellen unter www.noegv.at/hoehschulatlas

Stipendien für NÖ:
www.noegv.at/stipendien

Stipendien für Österreich:
www.grants.at

Das IMC Krems bereitet seine Studierenden u. a. auf den internationalen Arbeitsmarkt vor.



A photograph of a man with a beard and short hair, wearing a dark green polo shirt, sitting in a wheelchair. He is smiling warmly at the camera. Behind him, a young boy with dark hair, wearing a grey t-shirt, is leaning forward with his hand on the man's shoulder, also smiling. They are outdoors, with a background of green trees and foliage.

PFLEGEN IST KEIN KINDERSPIEL

Superhands, ein Beratungs- und Vernetzungsprojekt der Johanniter, bietet Unterstützung für Kinder und Jugendliche, die sich um kranke Angehörige kümmern.

VON SOPHIE MOSER

Rund 43.000 Kinder und Jugendliche sind österreichweit in die Pflege und Betreuung von kranken Angehörigen involviert. Die Dunkelziffer ist weit höher. Young Carers (pflegende Kinder) helfen im Haushalt, beim Einkaufen, Duschen und Anziehen. Sie besorgen Medikamente und unterstützen in der klassischen Pflege sowie bei der Betreuung von jüngeren Geschwistern. Dabei stoßen sie oft an ihre Grenzen.

SUPPORT DURCH SUPERHANDS.

Damit Kinder und Jugendliche wieder eine Kindheit ohne Pflegeverantwortung leben können, steht ihnen das Team der Johanniter Österreich mit Rat und Tat zur Seite. „Gerade für Kinder und Jugendliche hat die Pflege von Angehörigen zwei sehr konträre Seiten. Zum einen wirkt sie sich positiv aus, da es ihnen ein gutes Gefühl gibt, wenn sie durch ihre Unterstützung in der meist angespannten Situation etwas beitragen können. Zum anderen darf man nicht außer Acht lassen, dass sie durch ihren Einsatz schnell in Situationen rutschen, in denen sie Aufgaben meistern müssen, die nicht altersgerecht sind und sie überfordern können. Wenn uns ein Anruf von einem Betroffenen oder Multiplikator erreicht, ist die Situation in der jeweiligen Familie meist schon eine Krisensituation. Da es sich um ein Familienmitglied handelt, nehmen sich die Kinder und Jugendlichen oft ganz lange nicht als Pflegende wahr“, erklärt Christian Römer, Projektleiter superhands sowie Johanniter-Pflegedienstleiter für Wien und Niederösterreich.

SCHNELLES HANDELN IST GEFRAGT.

superhands steht mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, Pflegegeld zu beantragen, hilft beim Vernetzen mit unterschiedlichen Einrichtungen und stellt dabei das Wohlbefinden der Young Carers ganz klar in den Fokus. Das Team achtet darauf, dass die Bedürfnisse und

die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen während dieser kräftezehrenden Zeit nicht zu kurz kommen. Um die Young Carers zu erreichen, sind oft Bezugspersonen und Multiplikatoren, wie Lehrer, Ärzte, Pflegepersonal, Psychologen, Sozialarbeiter und viele mehr, gefragt. Sie alle können sich an superhands wenden und deren Hilfe in Anspruch nehmen. Die kostenlose Unterstützung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Familie erfolgt so lange, bis die Situation entschärft ist und wie es gewünscht wird.

WEISSE FEDER. Im Rahmen der Niederösterreichischen KinderSommer-Spiele in Herzogenburg erhielt das Projekt superhands die Weiße Feder. Durch eine mehrheitlich aus Kindern bestehende Jury wird diese Auszeichnung jedes Jahr während der NÖKISS an Menschen, Organisationen oder Projekte verliehen, die sich besonders für Kinder und Jugendliche einsetzen. 

INFORMATIONEN

Du bist selbst ein Young Carer oder kennst ein Kind oder einen Jugendlichen, der in die Pflege eines Angehörigen involviert ist, mit dieser Situation überfordert ist und/oder Hilfe benötigt?

Melde dich!

- superhands-Hotline: 0800 888787 (kostenlos)
- Chat der superhands-Onlineberatung www.superhands.at

Die Preisträger und Preisträgerinnen der Weißen Feder 2023 bei der Eröffnung der NÖKISS.



AUSWEIS, BITTE!

Seit September gibt es einen neuen digitalen Ausweis für Jugendliche. Doch wer muss sich in Österreich wann und wie ausweisen?

VON ALEXANDRA REHAK

Viele Erwachsene haben vergessen, wie es war, doch für Jugendliche gehört es zum Alltag. Die Frage nach ihrem Alter begleitet sie zum Beispiel beim Fortgehen, bei Veranstaltungen oder beim Einkaufen. Zudem besitzen 90 % aller Österreicherinnen und Österreicher seit über 15 Jahren ein Smartphone. Praktisch also, dass es von der Republik Österreich nun für junge

Menschen einen digitalen Altersnachweis am Handy gibt. Mehr Infos unter eausweise.gv.at.

ABER ACHTUNG! Ausweis ist nicht gleich Ausweis. Mit diesem Altersnachweis können Jugendliche „nur“ beweisen, dass sie das notwendige Alter für eine bestimmte Sache erreicht haben. Beispielsweise für einen Club-Besuch

oder beim Kauf von Videospiele mit Altersbegrenzung. Da ist es im Alltag sehr nützlich und lobenswert, dass die E-Ausweise-App nicht mehr persönliche Daten preisgibt. Die Identität einer Person kann mit so einem Ausweis aber nicht nachgewiesen werden.

AUSWEISPFLICHT JA ODER NEIN?

In manchen Situationen ist es notwendig, seine Identität nachzuweisen. Beispielsweise beim Wählen, bei der Entgegennahme von bestimmten Briefen oder bei Zeugenaussagen vor Gericht. Die Identität setzt sich, rechtlich betrachtet, aus Namen, Geburtsdatum und der Wohnanschrift eines Menschen zusammen. Österreichische Staatsbürgerinnen und Staatsbürger müssen hierzulande aber grundsätzlich nicht ständig einen Ausweis bei sich tragen. EU-Bürgerinnen und -Bürger oder Drittstaatsangehörige allerdings schon.

JUGEND:KARTE NÖ. Für niederösterreichische Jugendliche gibt es auch einen kostenlosen Altersnachweis im Scheckkartenformat: Die Jugend:karte NÖ gilt gemäß Jugendgesetz für alle von 14 bis 24 Jahren als offizieller Altersnachweis in Niederösterreich. **i**

Die E-Ausweise-App bietet Jugendlichen eine einfache Möglichkeit, ihr Alter nachzuweisen.



ALEXANDRA REHAK

ist als Juristin für die Jugend:info Niederösterreich tätig und beschäftigt sich dort mit sämtlichen rechtlichen Themen, die junge Menschen interessieren oder betreffen.

Mehr Infos zur Jugend:karte NÖ gibt es unter www.jugendinfo-noe.at/jugendkarte-noe.

Einfach zufrieden wohnen.

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

- Altlangbach-Nest
- Edlitz
- Erlauf
- Gerasdorf am Steinfeld
- Hafnerbach-Wimpassing
- Hofamt Priel
- Kirchschatz i. d. B. Welt
- Loimersdorf
- Oed-Oehling
- Reinsberg
- Warth



© istockphoto.com | yorlfoto

www.nbg.at | verkauf@nbg.at
T 02236/405-0



BEZAHLTE ANZEIGE



HILFSWERK



Auch für Quereinsteiger*innen!

Werde

Tagesmutter/-vater!

Wir bieten dir eine pädagogische Ausbildung mit Qualität und Praxisnähe!

Die nächsten Lehrgänge starten im Jänner 2024:

- 12. Jänner in **Krems**
- 18. Jänner in **Mödling**
- 26. Jänner in **Amstetten**

ALLE INFOS ZUR AUSBILDUNG:
infotageseltern.noe.hilfswerk.at



BEZAHLTE ANZEIGE

CRAFTED IN JAPAN

DER NEUE MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID



MAZDA



6 JAHRE
MAZDA
GARANTIE

Mazda CX-60 Plug-In Hybrid – Verbrauchswerte kombiniert lt. WLTP: 1,5 Liter/100 km und 23 kWh Strom/100 km. CO₂-Emissionen: 33 g/km. Werte sind Mittelwerte für Kraftstoff- und Stromverbrauch bei durchschnittlichem Nutzungsprofil und täglichem Laden der Batterie. Symbolfoto.

*Nur gültig bei Kauf eines Mazda CX-30 Neuwagens vom 01.01. bis 31.03.2022 und Zulassung bis 30.06.2022. Gültig für eines der vier möglichen Optionspakete (Style, Sound, Tech oder Premium), sofern eine Kombinierbarkeit gegeben ist. Modelle in Comfort-Version – ohne Auswahlmöglichkeit eines Ausstattungspaketes – erhalten die Metallic-Lackierung ohne Aufpreis. Aktion ist mit allen anderen gültigen Aktionen in diesem Zeitraum kombinierbar. Keine Barablöse möglich. Gilt nicht für bereits getätigte Käufe vor dem Aktionszeitraum. Nur bei teilnehmenden Mazda Partnern. Verbrauchswerte kombiniert lt. WLTP: 5,1-7,1 Liter/100 km. CO₂-Emissionen: 117-160 g/km. Symbolfoto. Mehr zu 6 Jahre Mazda Garantie auf www.mazda.at.

M MAZDA MAYER
AUTOMOBIL AUS LEIDENSCHAFT

DR. W.STEINGÖTTERSTRASSE 23, 3107 ST. PÖLTEN | TEL. 02742/363018 | WWW.MAZDA-MAYER.AT

BEZAHLTE ANZEIGE



Erwin Moser entführt mit seinen fantastischen Illustrationen große und kleine Besucherinnen und Besucher in bezaubernde Fantasiewelten.

KUNSTREISEN MIT ALLEN SINNEN

Was ein kariertes Uhu im Museum macht und wie die Farbe Rot schmeckt, lässt sich im Karikaturmuseum Krems herausfinden. Was es dort wohl noch zu erleben gibt ...

VON ELISABETH ZETTL

Das Weltkulturerbe Wachau ist immer einen Ausflug wert. Hier warten beispielsweise spannende Kultureinrichtungen auf kleine und große Besucherinnen und Besucher. Als wesentlicher Bestandteil der Kunstmeile Krems sorgt das Karikaturmuseum Krems ganzjährig für ein abwechslungsreiches Kulturprogramm für die ganze Familie. Gemeinsam Kunst erleben ist das Motto. Mit allen Sinnen noch dazu.

FANTASTISCHE GESCHICHTEN. Heuer widmet das Museum dem beliebten österreichischen Kinder- und Jugendbuchautor Erwin Moser (1954-2017) eine Sonderschau mit einer persönlichen Auswahl seiner besten Kalender- und Titelblätter. Mosers bezaubernd illustrierte Bücher wie „Der karierte Uhu“ oder „Kleine Mäuseabenteuer“ begleiten seit Jahrzehnten Kinder und ihre vorlesenden Eltern.

Die fantasievoll erzählten Geschichten sind von besonderer Warmherzigkeit und gehören längst zum Kanon ihres Genres.

FAMILIENFÜHRUNGEN. Humorvoll, spannend und immer unterhaltsam ist die Familienführung im Karikaturmuseum Krems, die jeden ersten und vierten Sonntag im Monat um 14 Uhr stattfindet oder gegen Voranmeldung gebucht werden kann. Im Rundgang durch die Ausstellung „Erwin Moser“ erfahren Groß und Klein faszinierende und amüsante Geschichten hinter den Bildern.

MY MUSEUM BOX FÜR FAMILIEN. Wie riecht eigentlich die Farbe Rot und wie klingt ein Museum? Mit der neuen My Museum Box können Familien eine Reise mit allen Sinnen durch die Ausstellungen machen. Nicht nur das Sehen, sondern auch das Hören, Riechen und Tasten sind darin gefragt. Spannende Aufgaben und tolle Materialien aus der Box sorgen für viel Spaß. Die handliche Box kann jederzeit kostenlos an der



Mit der My Museum Box können die Besucherinnen und Besucher Museen mit allen Sinnen erleben.

Kassa im Karikaturmuseum Krems, in der Kunsthalle Krems oder in der Landesgalerie ausborgt werden. Das lustige Begleitheft darf am Ende mit nach Hause genommen werden.

FAMILIENWORKSHOP. Inspiriert von den Ausstellungen des Karikaturmuseums Krems sowie der benachbarten Landesgalerie Niederösterreich und der Kunsthalle Krems, lädt das offene Atelier „Family Factory“ Interessierte aller Altersstufen ein, selbst kreativ zu werden. Verschiedene künstlerische Techniken und Materialien können dabei ausprobiert werden. Die Family Factory findet immer am dritten Samstag im Monat zwischen 14 und 17 Uhr statt.

KREATIVWETTBEWERB. Unter dem Motto „Mein Baumhaus für Erwin Moser“ sind Kinder von 6 bis 12 Jahren eingeladen, ihr eigenes Baumhaus zu zeichnen. Im Rahmen des Jubiläums zu Erwin Mosers 70. Geburtstag werden ausgewählte Zeichnungen im Museum und auf den digitalen Kanälen veröffentlicht. 

KARIKATURMUSEUM KREMS

Museumsplatz 3, 3500 Krems
02732 908010
office@kunstmeile.at
www.karikaturmuseum.at

My Museum Box

www.kunstmeile.at/museumbox

Familienworkshop

www.kunstmeile.at/familyfactory

Kreativwettbewerb

„Mein Baumhaus für Erwin Moser“
Einsendeschluss: 7.1.2024
www.karikaturmuseum.at/kreativbewerb



Unser Tipp:
*Museum¹⁰ – entdecken,
staunen, erleben*

**1 Familie +
1 NÖ Familienpass =
10 Euro Eintritt
pro Besuch in 10 Museen
Niederösterreichs**

- Egon Schiele Museum
- Museum Niederösterreich
- Römerstadt Carnuntum
- Weinviertler Museumsdorf Niedersulz
- MAMUZ Asparn/Zaya
- MAMUZ Mistelbach
- Landesgalerie Niederösterreich
- Karikaturmuseum Krems
- Kunsthalle Krems
- Schallaburg

Diese Ermäßigung ist nur in Verbindung mit einem NÖ Familienpass und in Begleitung von Kindern gültig. Mehrmals pro Jahr und Museum einlösbar, ausgenommen Veranstaltungen. Nicht in bar ablösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



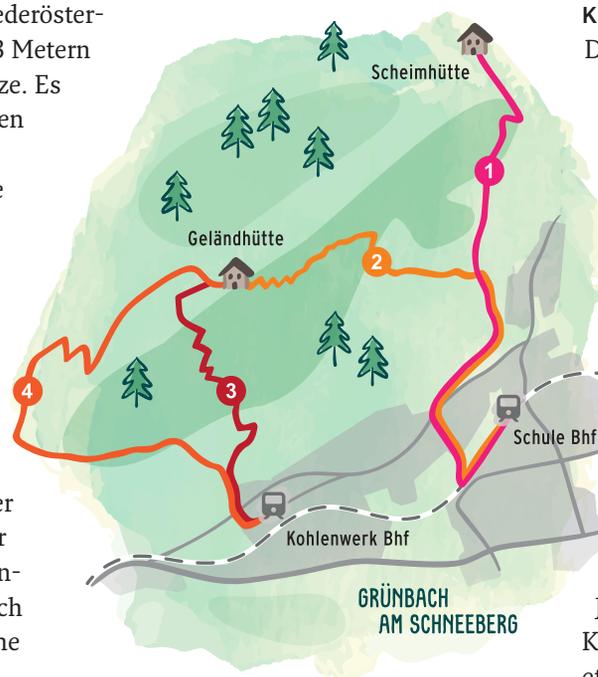
Mit einer Wanderung zur Geländehütte kann man im Herbst den Nebel unter sich lassen und das Spektakel der Nebeldecke von oben genießen.

BERG MIT PANORAMA

Im Spätherbst kann der Bodennebel zäh und hartnäckig sein. Beste Chancen, diesem zu entfliehen, bietet eine Wanderung auf das Geländ.

VON ANDREAS DIRNBERGER

Das Geländ im südlichen Niederösterreich liegt mit seinen 1.023 Metern oft oberhalb der Nebelgrenze. Es ist ideal, um dem Nebel zu entfliehen und ein paar Sonnenstrahlen zu erhaschen. Zusätzlich bietet es eine Vielfalt an Sehenswertem: Traumhafte Sonnenaufgänge oder Sonnenuntergänge, Blick auf den Schneeberg bzw. das Steinfeld, 360°-Panoramaaussicht oder Bärenhöhle mit Bär- und Jäger-Skulptur. Und ein Gipfelkreuz wartet als i-Tüpfel. So spektakulär das Geländ mit einer steil abfallenden Felswand über der ehemaligen Bergbaugemeinde Grünbach am Schneeberg liegt, so einfach und kurzweilig ist es über zahlreiche Anstiege zu begehen.



KURZER AUFSTIEG ZUM GIPFELGLÜCK. Das Geländ ist ein südlicher Ausläufer der Hohen Wand, mit der es über den Rastkreuzsattel auf 876 m Seehöhe verbunden ist. Beginn des Aufstieges ist beim Sportplatz in Grünbach. Dort warten rund 400 Höhenmeter, die entweder über den Bergmannsteig und den Rastkreuzsattel hinaufführen oder über den oben durch felsiges Geländ ziehenden, aber niemals ausgesetzten Eselsteig direkt bewältigt werden können. 60 bis 90 Minuten dauern die Anstiege, das gilt auch für den südlich der Felswand verlaufenden Judith-Kremer-Steig, nur dauert der Krumböck-Steig vom Grünbacher Sattel etwas länger.



Ein idealer Aussichtspunkt für Sonnenaufgänge oder -untergänge.



Bei klarem Wetter kann man die wohlverdiente Pause mit Blick auf den Schneeberg genießen.

ZUM SONNENAUFGANG.

Oben auf dem Gelände wartet alles, was eingangs beschrieben wurde. Die bei klarem Wetter rot gefärbten Sonnenaufgänge und -untergänge sind nahezu unglaublich. Ebenso gewaltig ist der Ausblick zum gegenüberliegenden Schneeberg oder der Blick auf den hartnäckigen Nebel, der die Welt darunter verschwinden lässt. Die Bär- und Jäger-Skulptur zeigt den gewaltigen Größenunterschied der Kontrahenten früherer Zeit, die Bärenhöhle darunter kann zumindest beim Eingang besichtigt werden.

EINZIGER WERMUTSTROPFEN.

Die rustikale Geländehütte am Gipfel ist nur im Sommerhalbjahr (an Wochenenden) geöffnet, die Scheimhütte am Rastkreuzsattel ist nur samstags und sonntags bewirtschaftet und im Dezember geschlossen. Allerdings ist der Winterraum gegenüber der Geländehütte immer geöffnet und es gibt auch Getränke. Es lohnt sich also, eine Jause mitzunehmen und die Wintersonne zu genießen, bevor man wieder ins Nebelmeer absteigt. Ideal erreichbar ist das Gelände im Stundentakt mit der Schneebergbahn (nach Puchberg am Schneeberg, Haltestellen Grünbach Schule oder Kohlenwerk). 



INFORMATION

- 1 Grünbach Schule Bhf — Bergmannsteig — Scheimhütte
Länge: 1,9 km
Höhenmeter: 240 m
Dauer: ca. 1h
- 2 Grünbach Schule Bhf — Eselsteig — Geländehütte
Länge: ca. 2,1 km
Höhenmeter: 340 m
Dauer: 1h
- 3 Grünbach Kohlenwerk Bhf — Judith-Kremer-Steig — Geländehütte
Länge: ca. 5,3 km
Höhenmeter: 330 m
Dauer: 1h 15min
- 4 Grünbach Kohlenwerk Bhf — Krumböck-Steig — Geländehütte
Länge: ca. 3 km
Höhenmeter: ca. 330 m
Dauer: 1h 30min



Unser Tipp:
Was Sie rund um Grünbach mit dem NÖ Familienpass erleben können.

Kunsteisarena Ternitz

10 % Ermäßigung auf Saisonkarten für Kinder und Jugendliche. Die Kunsteisarena ist der Jugendtreff des Bezirkes. Schulleislaufen, Kurse für die Kleinsten, Trainings- und Turniermöglichkeit für olympisches Kurzbahnschießen sichern ein reges Treiben auf der 1.680 m² großen Eisfläche.

Naturpark Hohe Wand

Eintritt für Kinder bis 14 Jahre kostenlos! Das Familienparadies in Ihrer Nähe! Seit Mai 2023 erstrahlt der Naturpark Hohe Wand in einem neuen Licht: Erlebt neue Attraktionen, hebt die Schätze der Natur und erforscht ihre Geschichten und Abenteuer!

Wander- & Ausflugsparadies Raxalpe

Spezielle Familientarife! „Endlich Natur“ – die Rax-Seilbahn, die erste Seilschwebbahn Österreichs, bringt dich in nur 8 Minuten auf 1.546 m Seehöhe und überwindet damit einen Höhenunterschied von 1.017 m. Ein Highlight für die ganze Familie.

BUCHTIPP

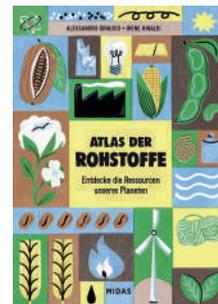
Superkraft: Mitmenschlichkeit

Warum der Mensch von Natur aus freundlich ist und was Mut und Mitmenschlichkeit damit zu tun haben, beschreibt die Autorin anhand 30 wahrer und gleichzeitig sehr berührender Geschichten. Kindgerecht erzählt sie von Harriet Tubmans Aktion zur Befreiung versklavter Afroamerikanerinnen und Afroamerikaner, dem Schutz jüdischer Flüchtlinge vor der Nazi-Verfolgung durch die Einwohner des französischen Dorfes Le Chambon-sur-Lignons, aber auch von alltäglichen guten Taten zum Schutz der Natur und zur Unterstützung anderer. So viel sei verraten: Menschlichkeit und Freundlichkeit zahlen sich immer aus. Wer wissen möchte, was jeder Einzelne beitragen kann, darf sich auf hilfreiche Tipps freuen. Ab 10 Jahren.



So kommt das Gute in die Welt – Wahre Geschichten, die Mut machen
 Von Alexandra Stewart & Jake Alexander
 120 Seiten | MIDAS Verlag AG 2023
 ISBN: 978-3-03876-258-4

Reparaturbonus NEU. Der Reparaturbonus kann ab sofort wieder beantragt werden. Um Betrugsfälle zu vermeiden, wird die Reparatur nun von den Kundinnen und Kunden zuerst vorfinanziert und die Förderung anschließend direkt an diese ausbezahlt. Konsumentinnen und Konsumenten müssen vor der Abgabe des Geräts unter www.reparaturbonus.at einen Reparaturbon beantragen. Dieser Reparaturbon kann anschließend innerhalb von drei Wochen bei einem Partnerbetrieb eingelöst werden. Pro Bon kann eine Reparatur durchgeführt werden lassen. Bons können so lange beantragt werden, wie Budgetmittel vorhanden sind, längstens jedoch bis zum 31.3.2026.



Gewinnspiel

Ein großartig illustriertes Buch, das einen Blick auf die Entwicklung von Rohstoffen und die Bedeutung wirft, die sie in unserem Leben schon immer hatten und die wir uns heute besonders bewusst machen müssen. Mach mit unter www.familienpass.at, beantworte die Gewinnspielfrage und gewinne eine Ausgabe des Atlas der Rohstoffe. Viel Glück!



Heizkosten sparen

Mehrmaliges Stoß- oder Querlüften pro Tag reduziert die Heizkosten bis zu 10 Prozent.



Gesundes Geldleben

Finanzbildung ist wichtig und fördert ein selbstbestimmtes Leben. Der Verein Three Coins hilft dabei mit der kürzlich eröffneten Niederlassung von „Bildung & Beratung Geldleben“ in St. Pölten. Bei den Profis der kostenlosen Anlaufstelle können sich primär Frauen, aber auch Jugendliche und Männer, Informationen und Tipps zu den Aspekten

Geld und Leben holen. Beratung zu unerwarteten Lebenssituationen wie Krankheit, Scheidung oder Tod, die oft finanzielle Herausforderungen darstellen, wird ebenso geboten wie die Vermittlung von notwendigem Wissen um eine gute Vorsorge. Die Enttabuisierung rund um das Thema Geld steht dabei immer im Vordergrund. Tipps zu Workshops, Veranstaltungen und Online-Beratung gibt's unter www.geldleben.at.

Jetzt 4 Wochen gratis testen

Jeden Samstag die besten Geschichten für junge Leser:innen von 6 bis 12 Jahren.

Das ist drin:

- Nachrichten aus Österreich und aller Welt
- Wissenswertes zu den Themen Technik, Natur und Umwelt
- Interviews mit Sportstars
- Tier- und Sportgeschichten
- Spiele und Gewinnspiele
- Witze und Rätsel



© diepresse

diepresse.com/kinderzeitung

BEZAHLTE ANZEIGE

HANDwerkstatt 
Brandlhof

Adventmarkt

mit dem Brandlhof im Kleinformat,
feinem Kunsthandwerk
und weihnachtlicher Kinderbackstube!

So 10. Dezember 2023
10.00–18.00 Uhr

Brandlhof, 3710 Radlbrunn 24



BEZAHLTE ANZEIGE



© NB/Lindmoser, Leiminger, Schischule Haginger

BEZAHLTE ANZEIGE

Gemeindealpe Mitterbach: Action, Fun & Bergpanorama

Mit'm Lift aufi, mit Schwung owa! Die Gemeindealpe Mitterbach ist das blau-gelbe Skigebiet für kleine und große Wintersportfans auf der Suche nach Spaß und Action. 15,5 bestens präparierte Pistenkilometer, die steilste Piste Niederösterreichs, die Freeride-Area im Gipfelbereich, der coole Snowpark, die spaßige Funslope mit Wellenbahn und die Speedstrecke lassen die Herzen kleiner und großer Ski- und Snowboardfans höherschlagen. Auf die weniger geübten Skifahrerinnen und Skifahrer warten der Übungslift und ein Schleplift.

In wenigen Minuten bringen die zwei Sesselbahnen die Wintersportfans von 800 auf 1.626 Meter Seehöhe. Am Gipfel der Gemeindealpe angekommen, überzeugt der einzigartige 360 Grad Panoramablick auf die umliegende Bergwelt. Die herrlichen Abfahrten in der beeindruckenden Natur bieten Wintersportspaß pur in allen Schwierigkeitsgraden.

Beste regionale Kulinarik kommt auf der Gemeindealpe Mitterbach nicht zu kurz. Direkt bei der Bergstation lädt das Terzerhaus zu genussvollen Momenten ein. Bei der Talstation verwöhnt das Gasthaus Grabner mit süßen und pikanten Köstlichkeiten.

Wintersaison 2023/2024

Die Wintersaison läuft **bei geeigneter Schneelage** von **24. Dezember 2023 bis 17. März 2024**. Die tagesaktuellen Informationen zu den geöffneten Pisten- und Seilbahnanlagen sind unter: <https://www.gemeindealpe.at/liftbericht-gemeindealpe> abrufbar. Alle Informationen zur Gemeindealpe Mitterbach gibt es unter [gemeindealpe.at](https://www.gemeindealpe.at).



HAUSMITTEL – KRAFT AUS DER NATUR

Die Zwiebel ist eine echt tolle Knolle. Ihre antibiotische Wirkung verwandelt den selbst gemachten Zwiebelsirup sogar in einen echten Zaubertrank.

VON SOPHIE MOSER

Zwiebeln sind nicht nur beim Kochen eine große Bereicherung, sie helfen uns auch bei Erkältungen und Entzündungen. Sogar bei Insektenstichen sind sie eine echte Wohltat. Dazu eine rohe Zwiebel halbieren und direkt auf den Stich legen. Sie wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

ZWIEBELSIRUP. Wer in der kalten Jahreszeit mit einer Erkältung zu kämpfen hat, dem hilft ein selbst gemachter Zwiebelsirup. Zwiebel klein schneiden, in ein leeres Marmeladenglas geben und mit

einigen Löffeln Zucker oder Honig vermengen. Das Glas einige Stunden stehen lassen und anschließend den entstandenen Sirup in regelmäßigen Abständen löffelweise einnehmen.

ZWIEBELKOMPRESSE. Ohrenschmerzen sollten immer von einem Arzt abgeklärt werden. Unterstützend hilft eine Zwiebelkompressse. Dazu die Zwiebel klein schneiden und in ein Tuch einwickeln. Auf das Ohr legen und mit einem Schal umwickeln. Die Anwendung kann mehrmals täglich für ca. eine Stunde durchgeführt werden.

WUNDERMITTEL ZWIEBEL. „Der beim Schneiden von Zwiebeln freigesetzte Inhaltsstoff Allicin und die enthaltenen Polyphenole sind nachweislich wirksam gegen Bakterien und Viren. Deshalb ist die Zwiebel zum Beispiel bei Mittelohr- und Halsentzündungen ein sehr hilfreiches Hausmittel“, erklärt der Allgemeinmediziner Dr. Martin Kotynski. 📌



DR. MARTIN KOTYNSKI

ist Arzt für Allgemeinmedizin in St. Veit an der Gölßen und teilt mit uns sein Wissen rund um das Thema Hausmittel

WILLKOMMENER FAMILIEN-ZUWACHS

Die neuen Familienpass-Vorteilsgeber

Die angegebenen Vergünstigungen gelten für die auf dem Familienpass eingetragenen Personen nur bei gleichzeitiger Konsumation bzw. Inanspruchnahme einer Leistung durch den Familienpass-Inhaber. Der Familienpass muss vor der Bestellung vorgewiesen werden. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der neuen Vorteilsgeber. Den aktuellen Stand aller Vorteilsgeber finden Sie im Internet unter noe.familienpass.at sowie im jährlich erscheinenden Vorteils katalog.



LEGENDE

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

KORNEUBURG STOCKERAU



TONDADEI Keramikmeisterin Elisabeth Minichbauer

5 % Erm. ab einem Einkauf von € 50,-. Vom Väschen bis zu Fliesen od. individuell gefertigten Stücken, das alles finden Sie in unserer Keramikwerkstatt. Treffen Sie die Keramikmeisterin! Telefonische Voranmeldung erbeten.

2000 Stockerau, Schießstattgasse 78
Mobil: 0699/12 58 32 33 | E-Mail: kontakt@keramik-minichbauer.com
www.keramik-minichbauer.com

ÜBERREGIONAL OBERÖSTERREICH



IKUNA Naturresort

20 % Erm. auf die Familien-Tages-Karte im Naturerlebnispark sowie auf den KIDS WORLD Eintritt. Im außergewöhnlichen Tagesausflugsziel u. Familienurlaubsdomizil können sich die Kinder auf über 200.000 m² richtig austoben.

4723 Natternbach, Naturpfad 1
Tel.: 0 72 78/20 8 00 | E-Mail: info@ikuna.at
www.ikuna.at

ÜBERREGIONAL ÖSTERREICH



Kindersicherungs-App Ohana

App-Jahresabo (unlimitierte Anzahl an Familienmitgliedern) statt € 49,99 um € 39,99. Einmal eingestellt, blockiert Ohana automatisch ungeeignete Apps, Webseiten u. setzt täglich Zeitlimits, um Ihr Kind auch in der digitalen Welt gesund zu erziehen.



QR-Code scannen oder NOEFAMPASS in der App einlösen.
E-Mail: noefampass@tryohana.com
www.tryohana.com

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!



ASTRO

Shopping of Generations

BEZAHLTE ANZEIGE

www.astro-modehaus.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!



Legende

- Veranstaltung
- Spielplatz

1 Nussknacker und Mäusekönig

23.11. – 2.12.2023 | 17–19 Uhr
Volksheim Heidenreichstein
Es gibt eine Welt unter dem Wohnzimmerboden, wo die Mäuse wohnen. Sie wird regiert vom Mäusekönig Abraxus, der mit seiner Mäusearmee dem armen Theodor Rache geschworen hat. Infos zu den Spielterminen unter www.buehne-hstein.at.

2 Marionettentheater: Drache Funki und das Lebkuchenmanderl

30.11.2023 | 15 – 16 Uhr
Lenautheater, Stockerau
Die Koboldine Luri hat für Weihnachten fleißig Lebkuchen gebacken, und im Zauberwald treibt sich auf einmal ein quietschlebendes Lebkuchenmanderl herum. Für Kinder ab ca. 3 Jahren.

3 NÖ Spielefest auf der Schallaburg

2. – 3.12.2023 | 9 – 18 Uhr
Schallaburg
Die Schallaburg verwandelt sich in ein riesiges Spieleparadies. Zum Ausprobieren für die ganze Familie gibt's Klassiker, Spieleneuheiten und Trends. Der Eintritt ist frei!

4

Nikolauszug

3.12.2023 | 10 – 14 Uhr
Wackelsteinexpress,
Heidenreichstein

Während der Fahrt durch die vorweihnachtliche Landschaft steigen Nikolaus und Krampus in den Zug ein und verteilen Geschenke, Glühwein und Tee. Reservierung erforderlich: reservierung@wackelsteinexpress.at

5

Grafenegger Advent

7. – 10.12.2023 | 10 – 19 Uhr
Schloss Grafenegg

Im festlich beleuchteten Park befindet sich einer der schönsten Weihnachtsmärkte. Kulturell abwechslungsreich präsentiert sich das Familienprogramm. Mit dem NÖ Familienpass erhalten Familien (max. 2 Erwachsene und Kinder bis 18 Jahre) ermäßigten Eintritt.

6

Heidi

9.12.2023 | 15 – 17 Uhr
Kasematten Wiener Neustadt

Die fröhliche und auch berührende Geschichte vom freiheitsliebenden Kind der Berge zeigt, dass sie alles andere als altmodisch ist, sondern eine wunderschöne Erzählung. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

7

Adventmarkt am Brandlhof

10.12.2023 | 10 – 18 Uhr
Brandlhof, Radlbrunn

Ein stimmungsvoller Adventmarkt erwartet die Gäste mit qualitativem Handwerk aus Niederösterreich. Dazu gibt es regionale Instrumentalensembles sowie Sängerinnen und Sänger mit feiner Weihnachtsmusik. Lesungen stimmen ebenso auf das Fest ein.

8

Family Factory: Weihnachtszauber

16.12.2023 | 14 – 17 Uhr
Kunstmeile Krems

Es wird weihnachtlich! Geschenkpapier, Weihnachtsdekorationen und kleine persönliche Präsente werden kreiert. Auch der Rätselspaß, im Rahmen einer stimmungsvollen Weihnachtsgeschichte, kommt nicht zu kurz.

9

Dem Christkind auf der Spur

17.12.2023 | 15 – 16:30 Uhr
Schlosshof Schloss Rothschild,
Waidhofen a. d. Ybbs

Komm mit auf eine vorweihnachtliche Reise durch die historische Stadt unter dem Motto „Dem Christkind auf der Spur“. Wir besuchen eine Krippe, erzählen Weihnachtsgeschichten, entdecken die Stadt, basteln Holzengerl und schreiben einen Brief ans Christkind.

10

teatro's Familienmusical

23.12.2023 | 16 – 18:30 Uhr
Stadtgalerie Mödling

Das Weihnachtsmusical nach Charles Dickens in neuem Gewand. Heuer präsentiert die freie Theatergruppe teatro, rund um Norberto Bertassi, zum achten Mal ihre vorweihnachtliche Produktion. Für Kinder ab 5 Jahren.

11

Der Regenbogenfisch

30.12.2023 | 16 – 17 Uhr
Bühne im Hof, St. Pölten

Weit draußen im Meer lebt der Regenbogenfisch. Als ein kleiner Fisch den Regenbogenfisch bittet, ihm eine seiner Glitzerschuppen zu schenken, ist dieser empört. Kann der weise Tintenfisch ihm helfen, mit den anderen Freundschaft zu schließen?

12

Emil und die Detektive

9.2.2024 | 16 – 17:30 Uhr
Landestheater Niederösterreich,
Großes Haus, St. Pölten

Emil fährt mit dem Zug nach Berlin, um dort seine Großmutter und seine Cousine zu besuchen. Während der Fahrt wird ihm sein Geld gestohlen. Gemeinsam mit seinen neuen Freunden beschließt er, den Dieb auf eigene Faust zu fangen. Karten sind unter karten@landestheater.net erhältlich.

13

Agathes Musikkoffer

24.2.2024 | 15 – 16 Uhr
Stadtgalerie Mödling

Agathe liebt es, Geschichten zu lauschen und zu erzählen. Ihr Musikkoffer ist bei jedem ihrer musikalischen Abenteuer mit dabei. Gemeinsam werden sich Agathe und das Publikum wieder wundern, was sich diesmal im Koffer befindet. Für Kinder ab 3 Jahren.

14

Mitsing-Musical: Pippi Langstrumpf

10.3.2024 | 17 – 18 Uhr
Kulturwerkstatt Kottingbrunn

Pippi hat vor nichts und niemandem Angst. Sie schafft alles ganz allein, eben auf ihre eigene Art. Musical-Star und Kinder-Entertainer Gernot Kranner singt, spielt, tanzt und erzählt die Abenteuer des stärksten Mädchens der Welt.

15

Spielplatz Laa a. d. Thaya, Neustadt

Weidengasse

Der Spielplatz bietet Spielbereiche zum Klettern, Balancieren, Schaukeln, Hüpfen und Rutschen. Echte Highlights sind der große Seiledschungel mit Wackelbrücke, das Spinnennetz, die Balancierstämme, ein Bodentrampolin sowie der selbst gebaute Sand- und Wasserspielbereich.

MIT VERTRAUEN ZU MEHR SELBSTVERTRAUEN

Oliver meistert den Schulweg jetzt allein.
Wie Mama Sophie und er diese Veränderung empfunden
haben, erzählen sie uns jeweils aus ihrer Sicht.



Oliver
(9)



Sophie
(38)

MACHEN SIE MIT!

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

Ich finde meinen neuen Schulweg ziemlich entspannt und freue mich, wenn ich am Bahnhof Freunde treffe. Außerdem bin ich stolz darauf, wie gut es mir gelingt, den Heimweg allein zu meistern. Erst zum Bahnhof spazieren und dann einfach den Zug nehmen. Zur Schule bringt mich noch meine Mama, da sie in der Früh auch meinen kleinen Bruder in den Kindergarten bringt, der sich in der Nähe befindet. Mit meinem Handy, einem älteren Tastenhandy, komme ich ebenfalls gut zurecht. Wie man SMS schreibt, habe ich mir selbst beigebracht. Auch bei „Snake“ habe ich bereits meine eigenen Rekorde aufgestellt. Meinen Eltern ist es wichtig, dass ich sie im Notfall, oder wenn mein Zug mal Verspätung hat, anrufen kann. Neu ist nun, dass ich nur noch zwei statt fünf Tage in der Woche im Hort bin. Ich sehe zwar meine Hortkollegen und meine Hortbetreuerin nicht mehr so oft, aber ich bin froh, jetzt mehr zu Hause zu sein. Es gibt mir die Möglichkeit, ein bisschen zu chillen, bevor es am Nachmittag mit Aktivitäten wie Musikschule oder Tennis weitergeht. Ich genieße es außerdem, mit meiner Mama beim Mittagessen zu sitzen und ihr in Ruhe von meinem Schultag erzählen zu können. Manchmal helfe ich ihr auch im Haushalt. Am Nachmittag kommt mein Bruder wieder heim, und so lästig er sein kann, vermisse ich ihn da direkt schon ein bisschen. Durch meine neue Aufgabe bin ich selbstbewusster und selbstständiger geworden. Das ist ein schönes Gefühl und ich freue mich jeden Tag aufs Neue auf meine coole Heimfahrt!

Eltern haben die Gabe, sich über viele Dinge oder Entwicklungsschritte, ihre Kinder betreffend, im Vorfeld zu viele Gedanken zu machen. So ist es uns kürzlich mit unserem Sohn Oliver und dem selbstständigen Bewältigen seines Schulwegs gegangen. Im Hinblick auf das kommende Schuljahr, wo Oliver das Gymnasium besuchen wird, haben wir uns entschlossen, die Horttage zu reduzieren. Er fährt nun mehrmals die Woche allein mit dem Zug nach Hause. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es gut ist, seinem Kind etwas zuzutrauen. Dennoch war es uns wichtig, ihn mit einem Handy auszustatten. Da mein Mann und ich berufstätig sind, geht mit dem Reduzieren der Horttage automatisch die Voraussetzung einer gewissen Selbstständigkeit unseres Sohnes einher. Oliver hat den Weg von der Schule nach Hause von Anfang an toll gemeistert. Selbstverständlich haben wir den Schulweg gemeinsam geübt, aber recht rasch hat er ihn allein geschafft. Nach der Ankunft hole ich ihn entweder vom Bahnhof ab oder er fährt mit dem Roller bzw. spaziert gemütlich heim, je nachdem, wie ich von der Arbeit heimkomme. Wir genießen die neu gewonnene Mutter-Sohn-Zeit und versuchen, neben den täglichen Pflichten auch genug Zeit für gemeinsames Spielen, Sporteln und Entspannung einzuplanen. Alles in allem sind wir sehr glücklich mit dieser Umstellung, da wir sehen, wie Oliver an seinen neuen Aufgaben und der Verantwortung wächst. Wir sind sehr stolz auf unseren Sohn und froh darüber, uns auf dieses „neue Abenteuer“ eingelassen zu haben!



DIE EVOLUTION FÜR LERNERFOLGE UND ENTSPANNTEN ALLTAG NUTZEN

Mit Hilfe sieben definierter Entwicklungsstufen des Gehirns und dazugehörigen Körperübungen kann die Evolutionspädagogik® (Lern-)Blockaden lösen.

Als Basis für die Evolutionspädagogik® dient die Erkenntnis, dass jeder Mensch vom Moment der Zeugung bis zum dritten oder vierten Lebensjahr organisch und motorisch sämtliche Stufen der Evolution durchlebt.

Wird eine dieser Stufen nicht ausreichend erfahren und durchlebt (z. B. lässt das Kind das Krabbeln aus), oder erlebt das Kind Misserfolge (z. B. Sturz), kann das tiefgreifende Auswirkungen auf die weitere Entwicklung haben. Schulische Probleme, Verhaltensauffälligkeiten oder wiederkehrende Konflikte im Erwachsenenalter können die Folge sein. Die gute Nachricht ist, dass die Bewegungsmuster, die zu den Gehirnent-

wicklungsstufen gehören, mit einfachen Übungen zu einem späteren Zeitpunkt trainiert und integriert werden können. Der Leitsatz der Evolutionspädagogik® lautet: „Wenn Sprache versagt, hilft Bewegung.“ Durch Bewegung erhalten wir Zugang zu den unbewussten Bereichen in unserem Gehirn, dadurch festigen sich die Stufen. Lernschwierigkeiten und Defizite können sich auflösen, Talente können sich zeigen, es entsteht ein Gleichgewicht.

Kontakt:
Mehr als 11x in NÖ –
Sie finden Ihren Evolutionspädagogen ganz in Ihrer Nähe:
www.evobewegt.at/das-sind-wir.

Nächster Ausbildungsstart: 19.04.24 Amstetten; 13.09.24 Klosterneuburg.

Mehr Infos unter www.evoped.com oder isabella.gruber@evoped.com.

Hier unterstützen wir:

Kinder

- Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme
- Verhaltensauffälligkeiten
- Prüfungsangst
- Schüchternheit
- Ängste vor Dingen oder Tieren

Jugendliche

- Lern- und Konzentrationsprobleme
- Leistungsdruck, Überforderungen
- Blackout bei Prüfungen
- Null-Bock-Haltung
- Gruppenunsicherheit, Mobbing
- Ängste, Tics
- Innere Unsicherheit

Erwachsene

- Hilfe bei Konflikten (beruflich und privat)
- Stress im Beruf oder Alltag
- Entscheidungsfindung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Burnout-Prävention

Mit Leichtigkeit zum Erfolg!

WWW.EVOBEWEGT.AT

100
JAHRE
SEIT 1923

NV

NEUE VERANTWORTUNG

Nähe verbindet. Damals wie heute.
Unsere Niederösterreichische Versicherung.

100jahrenv.at

