

Familienzeit

**SELFCARE
IS NOT
SELFISH**

Unser Familienthema

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

Retouren an Postfach 100, 1350 Wien





FAMILY



DIE INFO- & ERLEBNISTAGE
IN DER MESSE TULLN



Angebote
NÖ Familienpass
& Services



Check your future
Beruf & Bildung



Games &
Fun



Urlaubs- &
Ausflugsziele



Modellbau



Freizeit, Sport &
(E-)Mobilität



**JETZT TICKETS
SICHERN!**

Mit dem NÖ Familienpass
10 Euro beim
Family Ticket sparen!



Kreativ, basteln
& Deko



Lifestyle & Haushalt

**5.-7. APRIL
MESSE TULLN**

family-plus.at



IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Verlags- und Herstellungsort:

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

Chefin vom Dienst: Daniela Kondelik

Bildredaktion: Karin Feldhofer, Daniela Kondelik

Lektorat: Gudrun Stecher

Coverfoto: iStock.com/ArtMarie

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
26. April 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: März 2024

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.



Bleiben Sie neugierig! Es gibt immer etwas dazuzulernen, das Ihren Horizont erweitert.

Neugierig bleiben!

„Mama, ich möchte Tiktokerin werden!“ Um mit seiner Tochter eine ernsthafte Diskussion darüber führen zu können, warum es denn mehr oder weniger erstrebenswert ist, Tiktokerin zu werden, muss man erst einmal wissen, was eine Tiktokerin ist. Wissen Sie's?

Nicht nur Elternteile, sondern jede und jeder wird **in den verschiedenen Lebenssituationen vor neue Fragen und Aufgaben gestellt**, die es zu beantworten und zu bewältigen gilt.

Peter Ustinov sagte einmal: „Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt. Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende.“ Wenn man sich im Laufe des Lebens mit den sich verändernden Dingen auseinandersetzt, sich informiert, **auf Neues einlässt und Mut zur Veränderung zeigt**, kann man neuen Herausforderungen auch mit Selbstvertrauen und Gelassenheit begegnen.

Die vorliegende Ausgabe der „Familienzeit“ gibt **Anreize, Neues dazuzulernen**. Sie beschäftigt sich unter anderem damit, dass Selbstfürsorge im Familienverband nicht gleich selbstsüchtig, sondern wichtig ist, worauf man beim Schulkauf achten sollte und wo in Niederösterreich an neuen Technologien geforscht wird.

Auch ein Ratgeber, wie man Kinder auf ihrem Weg durch die digitale Landschaft begleitet, ist Teil dieses Magazins. Diese Tipps helfen – so hoffen wir – bei Gesprächen wie bei jenem mit der Tochter, die Tiktokerin werden möchte.

Herzlich
Ihre Redaktion



NV

„NÖ Familienpass“

FAMILIEN ZUR SEITE STEHEN.

Für alle mit dem NÖ Familienpass.
Unfallschutz und Schul-Laptop-Versicherung zu Top-Konditionen.
Das ist Extra-Sicherheit für alle zuhause.

Nähe verbindet.

Unsere Niederösterreichische Versicherung
Das Produktinformationsblatt finden Sie auf nv.at

Gleich hier
abschließen!



nv.at

BEZAHLTE ANZEIGE



Niederösterreich Bahnen

Entspannter Familienausflug mit dem Reblaus Express

Saison 2024: 1. Mai bis 27. Oktober | Adventfahrten: 7. & 24. Dezember

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

REBLAUS EXPRESS

©NB/Schwarz-König

BEZAHLTE ANZEIGE



Leben

ZEIT FÜR EIN GESPRÄCH

8
Zeit für Ausblicke

UNSER FAMILIENTHEMA

10
Selfcare is not selfish

LESEZEIT

18
Ein Buch für jedes Baby

AUFGEGABELT

20
Fischgenuss mit gutem Gewissen

ZEIT FÜR SICHERHEIT

22
Gemeinsam digitale Wege gehen

VOR DEN VORHANG

29
Im Auftrag der Nächstenliebe

AUS DEINER SICHT

50
Auf Ressourcen achten

Wissen

EXPERTENTIPP

24
Augen auf beim Schultaschenkauf

DAS MACHT SPASS

30
Rätselseiten

JUGENDZEIT

34
Du hast die Wahl!

WILLST DU DAS WISSEN?

36
Die Nacht zum Tag machen

AUFGESCHNAPPT

42

Freizeit

KULTUR4KIDS

25

MEDIENTIPPS

32

KULTUR ENTDECKEN

38
Mit Liebe zum Detail

MUSEEN ENTDECKEN

40
Museen entdecken¹⁰

VERANSTALTUNGSKALENDER

48
Was ist los im NÖ Familienland?

Service

AUFGEMACHT

7
Bildung als Chance

GUT ZU WISSEN

14
Familienmesse Family+ und Modellbautage Hereinspaziert beim NÖ Familienfest ...

GUT ZU WISSEN

15
Charity Run Ab in den Frühling! NÖ Pflege- und Betreuungsscheck Nein zu K.-o.-Tropfen „Dein Talent – dein Beruf“

GUT ZU WISSEN

16
An die Würfel, fertig, los! Business4Kids

GUT ZU WISSEN

17
Kunterbunter Museumsfrühling Geld fürs Heizen Entdecke deine Donau!

NÖ FAMILIENPASS

45
Die neuen NÖ-Familienpass-Partnerbetriebe

LANGE NACHT DER FORSCHUNG

Niederösterreich

24.05.2024

17:00–23:00 Uhr
Eintritt frei



Asparn • Baden • Klosterneuburg • Krems •
St. Pölten • Tulln • Wr. Neustadt • Wieselburg

langenachtderforschung.at/noe

WISSENSCHAFT • FORSCHUNG
NIEDERÖSTERREICH



plus
eco

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

Bundesministerium
Arbeit und Wirtschaft





BILDUNG ALS CHANCE

Mit lebenslangem Lernen können Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher Zukunftschancen bestmöglich ergreifen.

In Niederösterreich investieren und fördern wir gezielt die Erwachsenenbildung, um unsere Landsleute dabei zu unterstützen, Zukunftschancen bestmöglich zu nutzen“, so Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, die kürzlich gemeinsam mit Bildungsminister Martin Polaschek im WIFI NÖ in St. Pölten über die „15a-Vereinbarung Erwachsenenbildung“ informierte. So stehen in Niederösterreich in den nächsten fünf Jahren in Summe rund zwölf Millionen Euro für die Bereiche Basisbildung und Nachholen des Pflichtschulabschlusses zur Verfügung.

AUSBILDUNG BIETET CHANCEN. Mikl-Leitner verwies dabei auf das vielfältige und breite Angebot an Erwachsenenbildung in Niederösterreich, das etwa 30.000 Kurse, Seminare und Vorträge jährlich umfasst und bei den Teilnehmenden Wissen, Qualifikation und Kompetenzen stärken soll. „Die Initiative Erwachsenenbildung von Bund und Land kommt sowohl unseren Landsleuten als auch unserem Wirtschaftsstandort zugute. Höhere Qualifikationen ermöglichen es unseren Landsleuten, besser bezahlte Jobs anzunehmen, und unsere Betriebe freuen sich bei mehr als 14.000

Informierten über die „15a-Vereinbarung Erwachsenenbildung“ im WIFI NÖ in St. Pölten (v.l.n.r.): Bildungsminister Martin Polaschek, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Bernd Wachter, Vorsitzender der Konferenz der Erwachsenenbildung.

offenen Stellen allein in Niederösterreich über jede und jeden, der in Zeiten des Fachkräftemangels seine Potenziale heben will. Land, Bund und Bildungseinrichtungen unterstützen hierbei nach Kräften“, so die Landeshauptfrau.

KOMPETENZEN STÄRKEN. Die Mittel im Rahmen der „15a-Vereinbarung Erwachsenenbildung“ werden in Niederösterreich konkret sowohl für das Nachholen des Pflichtschulabschlusses, vor allem aber für die Basisbildung eingesetzt. Diese ermöglicht Erwachsenen, die keine oder nur unzureichende Kompetenzen im Lesen, Schreiben oder Rechnen haben bzw. wenig bis keine digitalen Kenntnisse, sich diese in speziellen Kursen anzueignen. Angeboten werden hier unter anderem Deutsch als Erst- oder Zweitsprache – z. B. lesen und schreiben lernen, einfache Texte verstehen – mathematische Kompetenzen wie Grundrechnungsarten oder Verständnis für Mengen, digitale Grundkompetenzen wie Word und einfache Internetrecherche sowie Grundkompetenzen in einer Fremdsprache, z. B. einfache Kommunikation auf Englisch. 📢

INFORMATION

Die Bildungsdatenbank bündelt alle Erwachsenenbildungsangebote in Niederösterreich und hilft bei der Suche nach individuellen Angeboten: www.bildungsangebote.at.



Die Familienzeit-Redaktion hat mit Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister über aktuelle Themen geplaudert.

ZEIT FÜR AUSBLICKE

Im Gespräch mit Landesrätin
Christiane Teschl-Hofmeister

DAS INTERVIEW FÜHRTEN BARBARA TRETTLER UND KARIN FELDHOFFER

Familienzeit: Frau Landesrätin, der Frühling kehrt ins Land und mit ihm die Zeit der Erneuerung und des Aufblühens. Worauf freuen Sie sich am meisten?

Landesrätin Teschl-Hofmeister: Also grundsätzlich mag ich alle Jahreszeiten. Ich mag auch die finsternen Monate, in denen man Kerzen anzündet und Tee trinkt. Aber natürlich freue ich mich schon auf die kommenden Monate, in denen es wieder länger hell ist. Ich freue

mich auf den Garten, aufs Arbeiten draußen, aufs Spaziergehen, darauf, mit den Kindern im Freien zu sein. Ich empfinde also Vorfreude auf alles, was man mit dem Frühling verbindet. Und auf die vielen guten Vorsätze, die kommen, wenn das Wetter draußen schön ist!

Auf welche Themenschwerpunkte in Ihrer Arbeit freuen Sie sich besonders?

Ich freue mich auf das Thema Wohnbau. Wir haben im Vorjahr ein neues

Wohnbauförderprogramm auf die Beine gestellt. Hier haben wir noch einige zusätzliche Themen vor, etwa Junges Wohnen oder Sanieren, auf die ich mich sehr freue, weil ich denke, dass diese Themen wirklich wichtig sind. Und ich freue mich auf den September, wenn unsere Kinderbetreuungsoffensive mit der schrittweisen Aufnahme der Zweijährigen im Kindergarten den nächsten Höhepunkt erreicht. Also, wir haben viel vor, auf das ich mich besonders freue!

Nutzen Sie und Ihre Familie den NÖ Familienpass?

Ja, ich nutze den NÖ Familienpass. Ich habe ihn auch immer im Geldtascherl, er ist also eine der wenigen „Kundenkarten“, die ich tatsächlich mitnehme. Ich nutze den NÖ Familienpass auch, ich zeige ihn immer her – auch wenn ich mir nicht ganz sicher bin, ob ich gerade bei einem Partnerbetrieb bin. Ich nutze den NÖ Familienpass auch deshalb gerne, weil er Ideen zur Freizeitgestaltung liefert. Ich schaue dann auf der entsprechenden

Website nach und hole mir Anregungen für Ausflüge mit der Familie.

Worauf können sich Niederösterreichs Familien in den nächsten Monaten – auch in Zusammenhang mit dem NÖ Familienpass – besonders freuen?

Die Familienmesse FAMILY+ ist auf jeden Fall ein Highlight, das ich erwähnen möchte. Ich war vergangenes Jahr dort und es war beeindruckend zu sehen, welche Angebote präsentiert werden und welche großartige Unterhaltung geboten wird. Auch das NÖ Familienfest auf der Schallaburg ist ein Höhepunkt. Ich hoffe, dass das Wetter wieder mitspielt, dann ist es nämlich noch schöner! Dann natürlich die Möglichkeit, die Spielplätze wieder zu nützen. Sie sind es wirklich wert, entdeckt zu werden, weil es ganz viele davon in Niederösterreich gibt und weil sie alle unterschiedlich und schön sind.

Im Sommer, konkret in der dritten Ferienwoche, wird auch wieder ein Ferienbetreuungsprojekt stattfinden.

Genau, in Kooperation mit der Wirtschaftskammer Niederösterreich. Ich glaube, darauf freuen sich vor allem die Eltern, weil sie die Planungssicherheit brauchen, um auch während der Sommerferien Familie und Beruf unter einen Hut bringen zu können. Aber ich weiß auch – weil ich sie schon öfter bei vergangenen Ferienwochen selbst gefragt habe – dass es den Kindern megamäßig taugt!

Das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird in Niederösterreich großgeschrieben. Auf welche Maßnahmen wird hier in nächster Zeit verstärkt gesetzt?

Wir haben schon in den letzten Jahren und noch einmal verstärkt in den letzten Monaten irrsinnig viel unternommen in diesem Bereich, und ich glaube, heuer

”

Wir haben darauf geschaut, dass unser Credo der Wahlfreiheit nicht nur eine Überschrift ist.

“

wird es tatsächlich – wie ich habe anklingen lassen – ein Höhepunkt mit der schrittweisen Aufnahme der Zweijährigen in den Kindergärten. Wir haben das gut pilotiert mit 22 Gruppen in 15 Gemeinden in Niederösterreich, bekommen hier gute Rückmeldungen und ich bin optimistisch, dass die Ausrollung im September gut starten wird. Wir haben uns in den Pilotgemeinden auch angesehen, wie

beispielsweise der Tagesrhythmus mit den Kleinsten ausschaut, welche Umgebung sie benötigen, womit sie spielen, ob sie einen anderen Sessel als die Größeren brauchen – und ja, den brauchen sie! Man braucht auch vor allem mehr Gesprächszeit mit den Eltern. Also all das wird im Pilotprojekt evaluiert und wird nun auch in einem Leitfaden, wissenschaftlich begleitet, zusammengefasst. Es ging bei der Pilotierung aber nicht nur um die Bedürfnisse der Kinder, es geht auch um die Pädagoginnen und Pädagogen. Wir berücksichtigen, dass sie kleinere Gruppen haben, für die sie verantwortlich sind. Nicht zuletzt haben wir auf die Eltern und Erziehungsberechtigten geachtet und die Schließzeiten verringert. Und wir haben darauf geschaut, dass unser Credo der Wahlfreiheit nicht nur eine Überschrift ist, sondern mit Inhalt beseelt ist. Deswegen schauen wir neben den institutionellen Betreuungseinrichtungen auch auf das Angebot der Tageseltern, das jetzt mit einer besseren Förderung versehen ist. Also ich denke, da bleibt kein Wunsch offen.

Gibt es ab kommenden September für alle Zweijährigen einen Platz im Kindergarten?

Das werden nicht alle Gemeinden gleichzeitig schaffen. Aber wir haben uns als Ziel gesetzt, dass spätestens mit Ende des Jahres 2027 alle Kinder ab zwei Jahren Aufnahme in einem Kindergarten finden sollen. 

SELFCARE IS NOT SELFISH

Gerade Eltern leiden oft unter hohem Erwartungsdruck und übersehen dabei, wie wichtig es wäre, mehr auf sich selbst zu schauen. Mehr Selbstfürsorge bringt nämlich auch mehr Harmonie im Familienalltag.

VON DANIELA JASCH

Der Alltag mit Kindern, Familie und Beruf ist bunt und bereichernd. Und vor allem auch eins: mitunter sehr fordernd. Wir kennen es alle. Der Tag hat immer irgendwie zu wenig Stunden, und phasenweise fühlt sich unser Elterndasein an, als wären wir einfach nur im Funktionsmodus. Tagtäglich sind viele, wenn auch noch so kleine Tätigkeiten zu erledigen, unzählige Handgriffe zu tätigen, Termine einzuhalten und Entscheidungen zu treffen. Die reproduktive Arbeit, Kinder groß zu ziehen, mit all den dazugehörigen Aufgaben und Sorgen ist ein wahrer Kraftakt und Eltern setzen vielfach alles daran, einwandfrei zu funktionieren und möglichst allem und allen gerecht zu werden. Mit der Folge, dass viele Väter und Mütter an die Grenze ihrer Belastbarkeit kommen, was sich letztlich auf das gesamte Familienklima negativ auswirkt. Wenn Mama und Papa ständig am Limit sind, ist es kein Wunder, dass die Paarbeziehung sowie die Beziehung zu den Kids darunter leidet. Da wird schnell einmal gestritten, geschimpft,

gestichelt. Schuldzuweisungen, Beleidigungen und Ohnmachtsgefühle stehen dann oft auf der Tagesordnung.

”

Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst gut zu behandeln.

“

DES EIGENEN GLÜCKES SCHMIED.

Wie ist das noch mal im Flieger, sollte ein Notfall eintreten? Richtig! Zuerst uns selbst die Sauerstoffmaske anlegen, damit wir handlungsfähig bleiben, und erst dann unsere Kinder oder andere

Personen versorgen. Nur wer selbst stabil ist, kann sich um andere Familienmitglieder ausreichend kümmern. Selbstfürsorge bedeutet also, sich selbst gut zu behandeln, sich immer wieder Zeit für sich zu nehmen und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht zu missachten. Sie bedeutet auch, die Belastungen des eigenen Lebens richtig einzuschätzen und sich selbst nicht zu überlasten, damit man nicht bei der kleinsten Widrigkeit aus der Bahn geworfen wird. Deshalb steht auf der To-do-Liste hin zu mehr Selbstfürsorge auch Folgendes ganz oben: zur Verfügung stehende Ressourcen realistisch einteilen, die eigenen Grenzen vertreten und aufpassen, dass Ziele nicht zu hoch gesteckt sind oder idealisierte Optimierungsansprüche einen überfordern. Denn nicht zu vergessen: Jeder ist und bleibt – auch im Gefüge von Partnerschaft und Familie – für sein eigenes Wohlbefinden und seine individuelle Entwicklung verantwortlich. Gerade die Liebe zu unseren Partnern und Kindern setzt stets ein gutes Stück Eigenliebe



voraus. Nicht von ungefähr werden Erziehungs-, Lebensberaterinnen und -berater nicht müde, zu betonen: Gesunde Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun! Zu glauben, dass der andere für das eigene Glück verantwortlich sei – genau das wäre in Wahrheit eine egoistische Haltung. Ein schlechtes Gewissen dafür, dass man Verantwortung für die Gestaltung seines eigenen Lebensglücks übernimmt, sei fehl am Platz.

ÜBERFORDERUNG VON FRAUEN.

„Selbstfürsorge ist die Basis für jede starke Familie“, schreiben Eltern-Bloggerin Daniela Gaigg und Life-Coach Linda Syllaba in ihrem Buch „Selfcare für Mamas“. Warum sie in ihrem Buch speziell die Mütter ansprechen? „Weil Frauen dieses Thema schon vermehrt in sich tragen, bevor sie überhaupt Kinder haben. Die Frau von heute will/soll/muss in allen ihren Rollen glänzen, um sich in einer Welt zu behaupten, in der Frauen alles sein dürfen/müssen/sollen/wollen“,

behauptet Linda Syllaba. Außerdem deshalb, weil wir trotz Emanzipation als Gesellschaft noch nicht so weit seien, dass die Aufgaben in der Familie tatsächlich 50:50 aufgeteilt gelebt werden (können). Gerade die Pandemie habe sichtbar gemacht, dass insbesondere Mütter im Arbeits- und Familienalltag an Überforderung leiden. Weil in der Regel sie es sind, die neben der Erwerbstätigkeit den Löwenanteil der Familienarbeit zu Hause leisten. Kinder betreuen, Schule und Hausaufgaben managen, Freizeittermine koordinieren, Haushalt schupfen, in vielen Fällen auch noch für ältere oder kranke

ist gerade deshalb ausbeutbar.“ Tatsächlich haftet Care-Arbeit erwiesenermaßen immer noch überwiegend an Frauen. Zwar gibt es viele Väter, die sich mehr um die Familie kümmern bzw. kümmern wollen, karrieretechnisch sind Männer-Karenz & Co aber oft eher ein No-Go. Dass die Summe an Belastungen von Beruf und Familienarbeit oft zur Überforderung führt, sei laut Linda Syllaba kein Wunder. Und zwar schlichtweg deshalb, weil vielfach auch übersehen werde, dass Kinder zu bekommen und groß zu ziehen per se ein Fulltimejob ist.

MEHR ALS NUR EINMAL WELLNESS.

Wie also gegensteuern und wie kann nachhaltige Selbstfürsorge in der Praxis ausschauen? Mit einem Wellnesswochenende allein wird es wohl nicht getan sein. Daniela Gaigg und Linda Syllaba sind davon überzeugt, dass Selbstfürsorge jeden Tag stattfinden muss. Und zwar in kleinen Dosen, damit der Energietank stetig nachgefüllt werden könne und damit jede noch so kleine Maßnahme im Alltag auch wirklich dauerhaft nachwirke. „Alles eine Sache der Einstellung“, sagen die Erziehungsexpertinnen. Während nämlich heutzutage fast immer die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt stünden, machen Gaigg und Syllaba Eltern Lust und Mut, die Reihenfolge der Fürsorge auch einmal umzudrehen: Zuerst kommen Papa und Mama, dann die Partnerschaft, dann die Kinder. „Das ganze Leben kann sich tatsächlich verändern, wenn nicht die Kinder den Tag diktieren und du ihrem Diktat hinterherhechelst, sondern wenn du selbst aus voller Kraft und vollem Herzen die Herrin oder der Herr deiner Zeit, Energie und Elternschaft bist“, bekräftigen die Autorinnen in ihrem Ratgeber. Es sei schließlich ein Irrglaube, dass Kinder die elterliche Selbstaufgabe einfordern und sich Eltern mit ihren Bedürfnissen sozusagen hinten

”
Selbstfürsorge ist
die Basis für jede
starke Familie.

“

BUCHTIPP



Selfcare für Mamas

Von Linda Syllaba und Daniela Gaigg,
Beltz Verlag, € 18,95

Lifecoach Linda Syllaba und Eltern-Bloggerin Daniela Gaigg geben in ihrem Buch „Selfcare für Mamas“ Tipps für eine gesunde Selbstfürsorge im Alltag.

Familienmitglieder sorgen. Die Haltung vieler Mütter, alles perfekt zu machen und allen Ansprüchen gerecht zu werden, habe laut Franziska Schutzbach viel mit den allgegenwärtigen Erwartungshaltungen an Frauen in unserer ökonomischen Leistungsgesellschaft zu tun, in der Weiblichkeit vielfach automatisch mit Fürsorglichkeit gleichgesetzt wird. In ihrem viel beachteten Buch „Die Erschöpfung der Frauen“ beschreibt die Geschlechterforscherin anschaulich, warum Frauen mehr als Männer Gefahr laufen, auszubrennen: „Geleistete Sorgearbeit ist meist wenig anerkannt und bleibt unsichtbar. Sie gilt ökonomisch als irrelevant und

BUCHTIPP



Das Prinzip Selbstfürsorge

Von Tatjana Reichhart, Kösel, € 20,60

Die Ärztin Tatjana Reichhart gibt in ihrem Ratgeber „Das Prinzip Selbstfürsorge“ Tipps für mehr Selbstfürsorge, um den Anforderungen des Alltags standzuhalten und gelassener zu leben.

anstellen müssten. Dabei sind beide Elternteile gleichermaßen gefordert, sich ihre Kräfte so einzuteilen, dass ein harmonisches Familienleben möglich ist. „Muße ist die Zustimmung zum Sein“, sagt der Führungskräfteberater und Benediktinerpater Anselm Grün. Insofern sei empfohlen, immer wieder innezuhalten und zu überprüfen: Welche Erwartungen erfülle ich eigentlich? Will ich das wirklich so? Wer also aufblühen will statt auszubrennen, sollte sich gerade in belastenden Situationen Freiräume und jene Zeit schenken, die es braucht, um den roten Faden des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren. 📖

DANIELA JASCH

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

SELFCARE-TIPPS

Abgrenzen, Nein sagen, fünf gerade sein lassen – so klappt es mit der Selbstfürsorge im Familienalltag.

- **Achtsam mit sich selbst:** Selfcare findet jeden Tag in kleinen Dosen statt: wie ich mit mir selbst umgehe, esse, schlafe, dusche, mit den Kindern spiele, meinen Kaffee trinke. Auftanken kann man an vielen Stellen – ob beim Sport, Meditieren oder beim Setzen der richtigen Prioritäten.
- **Externe Ressourcen anzapfen:** Man muss nicht alles alleine schaffen. Andere Familienmitglieder sowie die Partner unbedingt in die Pflicht nehmen. Notfalls Hilfe von außen holen!
- **Abgrenzen und Nein sagen, frei nach dem Motto:** Ich darf es auch mir selbst recht machen! Einfach Nein sagen, wo man bisher Ja gesagt, aber eigentlich Nein gemeint hat. Tipp: Nein sagen geht sogar liebevoll!
- **Zeit für sich selbst im Voraus planen:** Regelmäßige Rituale und feste Zeiten festlegen, zu denen man nicht erreichbar ist und sich ganz auf sich selbst konzentrieren kann.
- **Eigene Bedürfnisse wahrnehmen:** auf Körper und Geist hören. Was an einem Tag gut ist, ist vielleicht an einem anderen nicht das Richtige. Flexibel bleiben und in sich hineinspüren! Nur wer weiß, was er empfindet und braucht, kann gezielt darauf reagieren.
- **Ruhepausen und Regeneration:** Bewusste Erholungsphasen, regelmäßige Bewegung sowie ausreichend Schlaf stärken unser Wohlbefinden. Gerade in stressigen Phasen ist die körperliche Regeneration unerlässlich!
- **Gut ist gut genug:** Man muss nicht immer die richtigen Entscheidungen treffen, die Wohnung perfekt aufgeräumt haben, sofort zur Stelle und bei bester Laune sein. Der Begründer der Kinderpsychotherapie, Donald Winnicott, prägte bereits 1958 den Begriff des „Good enough parenting“: Hinreichend gute Eltern verlangen weder von sich noch von ihren Kindern Perfektion, die ohnedies niemals gelingen kann.

SPASS UND ACTION

FAMILIENMESSE FAMILY+ UND MODELLBAUTAGE

Voller Vorfreude lädt der NÖ Familienpass von 5. bis 7. April 2024 Groß und Klein in die Messe Tulln ein. Gemeinsam gilt es, Neuheiten aus den Bereichen Spiel, Spaß, Unterhaltung, Sport, Freizeit, E-Mobilität und vieles mehr zu entdecken und auszuprobieren. Berufe der Zukunft können bei „Check your Future“ kennengelernt werden. Urlaubs- und Ausflugsziele stellen sich vor, liefern individuelle Angebote und machen Lust auf die Urlaubsplanung.

Inhaberinnen und Inhaber des NÖ Familienpasses erhalten das Familienticket zur FAMILY+ online statt um 29 Euro um 19 Euro oder vor Ort statt um 30 Euro um 20 Euro. Zusätzlich können mit dem ermäßigten Eintrittsticket die gleichzeitig vor Ort stattfindenden Modellbautage besucht werden.

Infos und Tickets:
www.family-plus.at



Die Family+ bietet ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein.



Im Burggarten warten neben Aktivstationen auch Theater und Musik zum Mitmachen!

HEREINSPAZIERT BEIM NÖ FAMILIENFEST ...

... heißt es am Sonntag, 2. Juni, auf der Schallaburg!

Was sich da wohl hinter den Toren der Burg verbirgt? Eines sei verraten, es wird bunt. Kunterbunt!

PROGRAMM. Auf dem gesamten Areal der Schallaburg gibt es beim NÖ Familienfest am 2. Juni etwas zu entdecken, zum Mitmachen oder zum Anhören. Von 9 bis 18 Uhr erwarten die Besucherinnen und Besucher zahlreiche Kreativ- und Bewegungsstationen, Familienführungen durch die Ausstellung „Renaissance: einst, jetzt & hier“, die Kinderpolizei oder Theater- und Musikvorstellungen. Passend zum Ambiente der Burg kann man sich auch im Bogen-

schießen versuchen oder beim Kinderschminken in einen Burgdrachen verwandeln. Natürlich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt, und weil selbst der mutigste Ritter eine Auszeit braucht, gibt es im Burggarten eine Chillout-Zone. Besuchen Sie auch den NÖ-Familienland-Infostand und knipsen Sie ein Erinnerungsfoto in der Fotobox.

VERGÜNSTIGUNG. Inhaberinnen und Inhaber des NÖ Familienpasses erhalten den Eintritt zum NÖ Familienfest vergünstigt um 10 Euro. Wer noch keinen NÖ Familienpass hat, kann diesen unter www.familienpass.at beantragen.



Beim virtuellen Charity Run kann jeder mitmachen, egal wann und wo!

Charity Run

Anmelden, loslaufen und gemeinsam Gutes tun! Von 18. bis 21. April ist jeder gelaufene oder gewalkte Kilometer Geld wert – Geld, das im Rahmen der Aktion „Laufen gegen Krebs“ dem Kampf gegen Krebs zugutekommt. Eine spezielle Schulchallenge, an der Kinder und Jugendliche im Zeitraum von 8. bis 19. April teilnehmen können, richtet sich an Schulklassen und erstmals sogar Kindergärten. Neben dem Sammeln von Spenden sind auch die gemeinsame Bewegung und die Abwechslung gute Gründe, um teilzunehmen.

Anmeldeschluss ist am 31. März. Registrierung und Informationen unter www.laufengegenkrebs.at.

Ab in den Frühling! Die Ausflugszeit beginnt. Mit dem NÖ Familienpass im Gepäck dürfen sich Familien in Niederösterreich über Vergünstigungen und Vorteile bei rund 500 Partnerbetrieben freuen. Er bündelt attraktive Angebote aus den Bereichen Handel, Freizeit sowie Gastronomie und bietet vergünstigte oder kostenlose Eintritte zu zahlreichen Veranstaltungen und Familienfesten in Niederösterreich. Alle Infos zu den Vorteilen mit dem NÖ Familienpass finden Sie unter www.familienpass.at.



Nein zu K.-o.-Tropfen

Im Rahmen einer neuen Kampagne bekommen Jugendliche – vor allem Mädchen und Frauen – gratis Armabänder, mit denen schnell und einfach getestet werden kann, ob ein Getränk K.-o.-Tropfen beinhaltet. Ein Tropfen auf eine kleine Testfläche genügt, und wenn diese sich verfärbt, heißt es: Achtung, das Getränk ist mit der gefährlichen Substanz versetzt. Informationen: www.no2ko.at.



Landesweite Kampagne soll helfen, die Gefahr von K.-o.-Tropfen im Vorhinein zu erkennen.

NÖ Pflege- und Betreuungsscheck



Getreu dem Motto „daheim vor stationär“ können Pflege- und Betreuungsbedürftige auch heuer wieder den „NÖ Pflege- und Betreuungsscheck 2024“ erhalten. Bezugsberechtigt sind Personen ab der Pflegestufe 3, Personen mit Pflegestufe 1 und 2 und einer ärztlich bestätigten Demenz sowie Kinder und Jugendliche ab Pflegestufe 1. Die Förderung für das Kalenderjahr 2024 kann bis 31. Dezember 2024

beantragt werden. In Fällen, in denen keine Online-Antragstellung möglich ist, kann die Antragstellung über die NÖ Pflegehotline 02742 9005 9095 werktags von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr erfolgen. Informationen unter www.no2ko.at.

„Dein Talent – dein Beruf“

Was sind deine Talente im Hinblick auf deine Berufswahl? Eine schwierige Frage für viele Jugendliche. Hindernis dabei ist oft schlicht ein Informationsmangel. Dem entgegenwirken möchte die neue Plattform www.land-noe.at/dein-beruf. Dort sind wesentliche Punkte zum Thema Berufsorientierung übersichtlich zusammengefasst, ergänzt durch Verweise auf relevante Stellen, die für die Ausbildungs- und Berufswahl wichtig sind. Wichtigstes Kriterium bei der Berufswahl: das Talent!

WOCHE DES SPIELENS

AN DIE WÜRFEL, FERTIG, LOS!

Von Klassikern bis zu Top-Neuheiten. 20 Gesellschaftsspiele für die ganze Familie gibt es im Rahmen der Aktion „Niederösterreich spielt – Die Woche des Spielens für alle Generationen!“ von 27. Mai bis 1. Juni auf den Social-Media-Kanälen der NÖ Familienland GmbH zu gewinnen.

Auf Initiative der NÖ Familienland GmbH und des Landesgremiums Papier- und Spielwarenhandel der Wirtschaftskammer Niederösterreich stellt die Woche eine symbolische Verbindung zwischen dem internationalen Weltspieltag (28. Mai) und dem internationalen Kindertag (1. Juni) her und rückt damit das gemeinsame Spielen in den Mittelpunkt.



Bei der Woche des Spielens warten 20 Gesellschaftsspiele als Gewinn.



Eine Entdeckungsreise der besonderen Art bietet die Ferienwoche „Business4Kids“ in St. Pölten.

BUSINESS4KIDS

Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur entdecken steht in den Sommerferien auf dem Programm.

Die Betreuung ihrer Kinder während der Ferien stellt Eltern und Erziehungsberechtigte oft vor eine große Herausforderung. Die NÖ Familienland GmbH bietet daher in Kooperation mit der Wirtschaftskammer Niederösterreich auch im kommenden Sommer eine abwechslungsreich gestaltete Ferienbetreuungswoche mit zahlreichen Programmpunkten – und das kostenlos! Von 15. bis 19. Juli gibt es mit der neuen Ferienwoche „Business4Kids“, die im WIFI St. Pölten stattfindet, die Möglichkeit, eine ganztägige Ferienbetreuung in Anspruch zu nehmen. Im Rahmen von Kursen, Workshops und Exkursionen tauchen die Kinder und Jugendlichen von

7 bis 14 Jahren in die Welt der Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur ein.

ERKUNDEN UND ENTDECKEN.

Zahlreiche Betriebe und Organisationen geben Einblick in ihre Tätigkeit und laden zum Erkunden, Ausprobieren und Entdecken ein. Spaß steht dabei an oberster Stelle! Begleitet von Pädagoginnen und Pädagogen stehen auch Kreativität und Bewegung während der Workshops auf dem Stundenplan. Für Verpflegung ist selbstverständlich gesorgt. Anmeldungen zur kostenlosen Ferienwoche „Business4Kids“ sind ab 5. Mai ab 8 Uhr möglich. Informationen gibt es unter www.familienpass.at/ferienwoche.

Kunterbunter Museumsfrühling

Ein Besuch im Museum ist keineswegs langweilig. Wollen wir wetten? Ausstellungsöffnungen, Workshops, Führungen, Konzerte, Lesungen und Wanderungen bietet jährlich der Museumsfrühling des Museumsmanagements Niederösterreich. Zahlreiche Sammlungen, Museen und Ausstellungshäuser sorgen von 1. bis 31. Mai für ein abwechslungsreiches Programm, zeigen die kulturelle Vielfalt des Bundeslandes und bieten Einblick in die Museumsarbeit. Neugierig geworden? Informationen finden Sie unter www.museumsfruehling.at.



Niederösterreichs Museen überraschen im Frühling mit abwechslungsreichen Angeboten.

Geld fürs Heizen

Steigende Heizkosten sind eine Herausforderung für viele Haushalte. Wer Unterstützung bei den Heizkosten braucht, kann bis 31. März um einen Heizkostenzuschuss ansuchen. Das Land Niederösterreich stellt dafür bis zu 225 Euro zur Verfügung. Zu beantragen ist die Förderung auf dem jeweiligen Gemeindeamt, Informationen gibt es unter www.noee.at.

ENTDECKE DEINE DONAU

Familienfest schlossORTH Nationalpark-Zentrum

Beim diesjährigen Familienfest am Sonntag, 28. April 2024, steht die Donau im Mittelpunkt. Lebensräume und Tierwelt des mehr als 2.800 Kilometer langen Flusses werden beleuchtet. Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein tolles Programm aus Info-, Spiel- und Bastelstationen. Wissenswertes rund um den Nationalpark gibt es bei den Rangershows und den Schlossführungen zu erfahren. Das erlangte Wissen kann man anschließend bei einer Rätselralley unter Beweis stellen. Besuchen Sie auch den NÖ-Familienpass-Infostand. Das Fest findet bei jeder Witterung statt. Informationen zum Programm gibt es unter www.donauauen.at.



Holen Sie sich Ihr gratis Geschenk in Ihrer NÖ BIBLIOTHEK!

SO EINFACH GEHT ES:

Gehen Sie mit diesem Gutschein in die nächste öffentliche Bibliothek und nehmen Sie Ihre Buchstarttasche mit nach Hause.

<https://www.treffpunkt-bibliothek.at/buchstart-noe>



EIN BUCH FÜR JEDES BABY

*BUCHSTART NÖ: mit Büchern wachsen. Kostenlose Buchstarttaschen
in Ihren Niederösterreichischen Bibliotheken.*

Geschichten vorlesen oder erzählen unterstützt die Entwicklung von Kindern und weckt schon bei den Kleinsten die Neugier auf Sprache. Die Fantasie wird angeregt, Emotionen werden vermittelt und die Vertrautheit und Nähe zwischen Vorlesendem und Kind wird gestärkt.

KLEINKINDER FÖRDERN. Um das Lesen schon früh zu fördern, wurde „Buchstart NÖ“ – die große Leseförderinitiative des Landes Niederösterreich in Zusammenarbeit mit den öffentlichen

Bibliotheken – ins Leben gerufen. Jedem Baby (0–24 Monate) in Niederösterreich wird ein kostenloses Buch in einer Buchstarttasche, gefüllt mit anderen Überraschungen, zur Verfügung gestellt. In den Bibliotheken werden diese an die Eltern ausgehändigt, um die Sprach- und Lesefertigkeiten bereits ab dem Kleinkindalter zu fördern.

VORLESEN, SPIELEN, PROBIEREN. Der Grundstein für die Schlüsselkompetenz Lesen wird durch regelmäßiges Vorlesen gelegt. Wer gerne und oft in

seiner Bücherei geht, stärkt auch seine sozialen Fähigkeiten! Denn hier ist ein Ort der Begegnung, der allen offensteht. Familien können in einer sicheren Umgebung unterschiedliche Medien ausprobieren, vor Ort spielen, vorlesen und erhalten Beratung zu den altersentsprechenden Medien.

NEUIGKEITEN. Das nigelnagelneue Buchstart-NÖ-Buch „In mir spielt Musik“ der renommierten Kinderbuchautorin Melanie Laibl findet sich ab April in den Buchstarttaschen. Ein rhythmisch-musikalisches Buch, mit dem das Aufwachen zu einem kleinen Konzert werden kann, hinreißend in zarten Farben und voller liebevoller Details illustriert von Cansu Yakin. Mehr dazu ab April auf: www.inmirspieltmusik.at.

Besuchen Sie Ihre nächste Bibliothek! Ihre Buchstart-NÖ-Tasche liegt für Sie bereit! 



Holen Sie sich die mit Überraschungen gefüllte Buchstarttasche für Ihr Baby* in Ihrer **NÖ BIBLIOTHEK** ab!

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner
& Landesrat Ludwig Schleritzko präsentieren:

Buchstart
: mit Büchern wachsen

* Alter: 0–24 Monate

INFORMATIONEN

Alle Infos über Buchstart NÖ finden Sie auf www.treffpunkt-bibliothek.at/buchstart-noe/

Folgen Sie uns auf
Facebook: @loslesen.at
Instagram: @treff.bib
TikTok: @treff.bib

junge uni

waldviertel-vysočina



Erlebe eine unvergessliche Ferienwoche!

4.-9.8.2024

am Campus Raabs

Thema 2024: „Freundschaft ohne Grenzen“

Gleich anmelden und Platz sichern!

Die grenzüberschreitende Kinder- und Jugenduni

WAS? Ein echter Ferien-Fixpunkt mit internationalem Flair: Die Junge Uni Waldviertel-Vysočina findet bereits zum 15. Mal statt. Mehr als hundert Kinder haben während dieser Woche die einzigartige Gelegenheit, abseits einer großen Universitätsstadt Uni-Luft zu schnuppern! Vormittags gibt's Vorlesungen, am Nachmittag Workshops und am Mittwoch einen Ausflug nach Jihlava. Stillecht findet am Freitag als Abschluss eine Sponsionsfeier statt!

WO? In Raabs an der Thaya und Jihlava (Tschechien)

FÜR WEN? Für alle 11-14-jährigen Kinder und Jugendlichen

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

Kontakt:

Junge Uni Waldviertel-Vysočina
Tel 0664 343 69 13 | E-Mail office@jungeuni-waldviertel.at
www.jungeuni-waldviertel.at



WISSENSCHAFT • FORSCHUNG NIEDERÖSTERREICH



MITMACHAUSSTELLUNG

für Kinder von 6 bis 12 Jahren



23.03.-21.07.

MUSEUM ST. PETER AN DER SPERR
WIENER NEUSTADT

MI-SO & FEIERTAG 10.00-17.00
WWW.MUSEUM-WN.AT



BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE





Fisch liefert u. a. wichtige Omega-3-Fettsäuren, die die Konzentrationsfähigkeit von Kindern positiv beeinflussen.

FISCHGENUSS MIT GUTEM GEWISSEN

Heimischer Fisch steht für Qualität und Nachhaltigkeit.

VON CLAUDIA EBNER

Fisch ist ein besonders wertvolles Lebensmittel. Er ist proteinreich und enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Fettreicher Fisch liefert zudem essenzielle ungesättigte Fettsäuren, sogenannte Omega-3-Fettsäuren.

ENTWICKLUNG & KONZENTRATION.

Die Omega-3-Fettsäuren sind als Bestandteil der Zellmembran und als Vorstufe hormonell und immunologisch

wirksamer Stoffe unerlässlich für ein gesundes Wachstum von Kindern. Besonders bei der Gehirnentwicklung spielen diese Fettsäuren eine wesentliche Rolle. Neueste Studien belegen, dass eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren die Konzentrations- und Merkfähigkeit von Kindern positiv beeinflusst. Fisch sollte daher ein fixer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Häufig scheuen sich Eltern

davor, Fisch zu verkochen. Denn Meeresfisch ist mit Schwermetallen belastet, die Meere sind leer gefischt und viele Bestände stehen am Rande des Kollapses. Auch konventionelle Aquakulturen verursachen große Umweltschäden, wenn Nahrungsreste, Fäkalien und Chemikalien in die Meere gelangen. Zudem beinhaltet das Fischfutter einen hohen Anteil an Wildfang und trägt so erheblich zur Überfischung der Meere bei.

HEIMISCHER FISCH. Woher also den Fisch nehmen? Grundsätzlich kann Fisch aus Aquakultur eine ökologisch vertretbare Alternative sein, wenn bestimmte Rahmenbedingungen stimmen. Die kleinräumige und extensive Teichwirtschaft, wie sie seit Jahrhunderten in Niederösterreich betrieben wird, erfüllt diese Kriterien. Unsere Familie bewirtschaftet seit vielen Jahren einen naturnahen Fischteich. Nach dem Motto „Gut Ding braucht Weile“ wachsen unsere Forellen artgerecht und langsam über drei Jahre heran. Das eingesetzte bio-zertifizierte Fischfutter wird nach strengen Auflagen hinsichtlich Qualität und Nachhaltigkeit hergestellt. Die Fische werden mit der Angel gefangen und kommen frisch, ohne lange Transportwege und Verpackung in die Küche.

LEBENSRAUM NATUR. Naturnahe Teiche sind mit ihrer Uferlandschaft artenreiche Ökosysteme. Jedes Jahr im Frühling wird unser Teich Laichplatz Hunderter Frösche und Kröten. Im Sommer tummeln sich Libellen und andere Insekten um das Gewässer. Am Schottergrund haben bedrohte Edelkrebse einen sicheren Zufluchtsort gefunden. So bietet ein Fischteich zahlreichen heimischen Tier- und Pflanzenarten einen idealen Lebensraum. **i**

CLAUDIA EBNER

ist Biologie- und Chemielehrerin und eine echte Fischexpertin. Gemeinsam mit ihrer Familie bewirtschaftet die Mostviertlerin einen Fischteich. Tolle Fischrezepte gibt's auch auf ihrem Foodblog zu finden (Instagram: @topfen.nockerl).



BÄRLAUCH-QUICHE MIT LACHSFORELLE

Zutaten Mürbteig:

150 g Weizenmehl glatt
100 g Vollkornmehl
150 g kalte Butter (würfelig)
1 Ei
1 EL Sauerrahm oder Joghurt
1 Prise Salz

Zutaten Füllung:

1 Zwiebel
1 Stück Butter
1 Bund Bärlauch (oder eine Packung frischer Blattspinat)
2 Fischfilets (Lachsforelle oder Lachs)
Saft einer halben Zitrone
100 ml Schlagobers oder Cremefine
100 g Ricotta
3 Eier (Gr. M)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Teig alle Zutaten mit der Küchenmaschine verkneten und zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank rasten lassen.
2. Zwiebel hacken und in Butter anschwitzen. Bärlauch waschen, trocken tupfen, grob schneiden und kurz mit den Zwiebeln mitbraten.
3. Fischfilets würfelig schneiden, salzen und mit Zitrone beträufeln.
4. Schlagobers, Ricotta und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Backrohr auf 170 Grad Heißluft aufheizen. Teig ausrollen, in eine Tarteform legen und mit einer Gabel Löcher in den Boden stechen. Fisch-Bärlauch-Masse in der Form verteilen. Schlagobers-Ricotta-Mischung darüber leeren.
6. Quiche ca. 20–30 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist und eine schöne goldbraune Farbe hat.

BASTELTIPP

SERVIETTENRINGE AUS SALZTEIG

Material

220 g Weizenmehl, 200 g Salz, 150 ml Wasser, 1 EL neutrales Speiseöl, 1 EL Speisestärke, Holzspieß, Band, Keksausstecher, Kartonrolle



Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.



Teig ausrollen und Fische ausstechen. Mit einem Holzspieß zwei Löcher für das Band vorstechen.



Backrohr auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzteig-Fische vorsichtig auf die Kartonrolle legen und im Rohr trocknen lassen (ca. 2 Stunden). Band durch die Löcher fädeln und die Enden jeweils vorsichtig verknoten.



Digitale Erziehung fordert Kommunikation und Regeln.

GEMEINSAM DIGITALE WEGE GEHEN

Digitale Erziehung meistern: Fünf Strategien für Eltern, um ihre Kinder auf dem Weg durch die digitale Landschaft zu begleiten.

VON STEFANIE PARTH

Die digitale Welt ist überall und stellt Eltern vor die große Aufgabe, ihre Kinder sicher durch dieses Neuland zu führen. Digitale Medien öffnen Türen zu neuen Lernwelten, haben aber auch ihre Schattenseiten. Wie schützen wir unsere Kinder, ohne ihre Neugier zu bremsen? Es ist ein Balanceakt, bei dem wir oft selbst erst lernen, die richtigen Schritte zu gehen. Ein ausgewogener Weg ist der Schlüssel, um unseren Kindern zu helfen, sich sicher und bewusst in der digitalen Welt zu bewegen.

Hier sind fünf praktische Ansätze, um diesen Weg zu gestalten:

- **ÜBER RISIKEN AUFKLÄREN.** Es beginnt damit, unseren Kindern die Augen für die Risiken im Netz zu öffnen – Cybermobbing, Datenschutz, unangemessene Inhalte. Dieses Wissen ist das Fundament für sicheres Surfen.
- **OFFENE GESPRÄCHE FÜHREN.** Wir müssen mit unseren Kindern reden. Ehrlich, offen, regelmäßig.

So bauen wir Vertrauen auf und schaffen einen Raum, in dem sie sich bei Problemen an uns wenden können.

- **DIGITALES VORBILD SEIN.** Unsere Kinder beobachten uns. Ein bewusster Umgang mit Technologie zeigt ihnen, wie es geht. Und dazu gehört auch, das eigene Handy bewusst wegzulegen und Zeit miteinander zu verbringen.
- **REGELN UND GRENZEN SETZEN.** Gemeinsam Regeln für die Mediennutzung zu setzen, gibt Kindern Struktur. Welche Apps und Webseiten sind okay? Wie viel Bildschirmzeit ist gesund? Das sind Entscheidungen, die gemeinsam getroffen werden.
- **KINDERSICHERUNGS-APPS.** Diese Apps sind praktische Tools, um die gesetzten Regeln umzusetzen. Sie helfen uns, die Online-Welt unserer Kinder zu begleiten und sicherer zu machen, ohne ihre Entdeckerfreude einzuschränken.

MITEINANDER LERNEN. Mit diesen Schritten unterstützen wir unsere Kinder dabei, digitale Medien sicher und sinnvoll zu nutzen. Es ist ein gemeinsamer Lernprozess, bei dem wir zusammenwachsen – in einer Welt, die ständig in Bewegung ist. **i**

STEFANIE PARTH ist Digitalexpertin mit einem Hintergrund in Cyberpsychologie. Sie arbeitet für die österreichische Kindersicherungs-App Ohana, die Eltern unterstützt, ihre Kinder im digitalen Zeitalter sicher zu begleiten.

KELTEN

Mitmachausstellung
für Kinder



MAMUZ
MUSEUM MISTELBACH



16. MÄRZ – 24. NOVEMBER 2024

MAMUZ Museum Mistelbach

www.mamuz.at

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH

www.chico.at



CHICO
HÄNGEMATTEN



Echte
Handarbeit
für echte
Genießer

-5% Rabatt
für Inhaber des
NÖ-
Familienpasses

CHICO Hängematten Wien

Siebensterngasse 54, 1070 Wien

Tel. +43 (0)1 / 526 89 12

wien@chico.at

BEZAHLTE ANZEIGE

schalllaburg

RENAISSANCE

einst,
jetzt
& hier



WIR FEIERN 2024!
50 Jahre Ausstellungen Schalllaburg

13.04. – 03.11.2024
SCHALLABURG

GRUPPEGUT.IT

Bezahlte Anzeige

HYPO NOE

NV

Raiffeisen-Holding
Niederösterreich-Wien

EVN

WKO NO

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH

BEZAHLTE ANZEIGE

AUGEN AUF BEIM SCHULTASCHENKAUF

Die geeignete Schultasche zu finden, ist gar nicht so einfach. Zahlreiche Kriterien sollten bei der Auswahl berücksichtigt werden.

VON TOBIAS SPAZIERER UND ANITA SAMES

Endlich ist es so weit: Elsa ist sechs Jahre alt und wird im September ein Taferlklasslerin sein. Heute fahren Mama und Papa mit ihr in ein Papierfachgeschäft, um gemeinsam mit ihr eine passende Schultasche auszusuchen. Wie stellt Elsa sich ihre Schultasche vor? „Lila soll sie sein, wenn es geht mit Schmetterlingen darauf, und so schöne Leuchtstreifen sollte sie haben“, meint Elsa und ist schon ganz aufgeregt. Die Eltern wissen: Wenn sie eine hochwertige Tasche kaufen wollen, kostet das Geld. Dafür wird diese Tasche dann auch lange Zeit halten. Sie soll Elsa ja die ganze Volksschulzeit hindurch begleiten.

RECHTZEITIG INFORMIEREN. Bereits mit der Schuleinschreibung machen sich viele Eltern und Erziehungsberechtigte Gedanken über die richtige Wahl der Schultaschen für ihre Kinder. Anatomische, sicherheitsrelevante, ästhetische und viele andere Aspekte stehen dabei im Vordergrund. Die Auswahl ist groß: Es gibt ein riesiges Angebot an Schultaschen – da ist es schwer, den Überblick zu behalten.

PROFESSIONELLE BERATUNG. Idealerweise sollte die Beratung zur Schultasche im Fachgeschäft erfolgen. Hier bekommt man fachkundige und

individuelle Hilfestellungen und die Taschen können vor Ort anprobiert und verglichen werden. Wer im Fachhandel kauft, setzt auf beste Qualität, Beratung und Service, wie Tobias Spazierer, Obmann-Stellvertreter des NÖ Papier- und Spielwarenhandels der Wirtschaftskammer NÖ, weiß: „Anpassung an die Wirbelsäule, höhenverstellbares Tragesystem und Gurte für Schultern und Hüfte, Reflektoren, wasserabweisende und recycelte Materialien, geringes Gewicht und vieles mehr sollten bei der richtigen Auswahl entscheidend sein.“

FARBENFROHE SICHERHEIT. Die Schultasche sollte mit Qualitäts-Reflektoren und hellen reflektierenden Stoffen und Aufdrucken versehen sein. Das sorgt für bessere Sichtbarkeit im Straßenverkehr und gibt vor allem in den Wintermonaten viel Sicherheit. Für die Kinder selbst ist aber meist eine Vielzahl an Designs und Motiven wichtig. Durch Magnete und Kletties kann man selbst das Design bestimmen und verändern und die Schultasche immer wieder nach den aktuellen Vorlieben umgestalten.

Das macht eine gute Schultasche aus:

- Rückstrahlende und helle Flächen
- Hochwertige, spritzwassersichere Materialien
- Stabile, aber einfach zu öffnende Verschlüsse
- Zwischenfächer
- Ergonomisches Rückentragesystem mit guter Polsterung
- Robuste Standfläche
- Geringes Eigengewicht
- Ev. Höhenverstellbarkeit
- Veränderbares Design ⓘ

Eine gut ausgewählte Schultasche begleitet Elsa zuverlässig durch den Schulalltag.



TOBIAS SPAZIERER
ist Papierhändler und
Schultaschen-Experte
der Wirtschaftskammer NÖ.

KULTUR⁴ kids

Lass uns gemeinsam entdecken, wie Menschen früher gelebt haben und wie Fische Freundschaften schließen.

Der Frühling bringt für Kinder und Eltern viele spannende Ausstellungen und Theaterstücke

Wenn man ein Motto finden müsste, unter dem man das Geschehen der niederösterreichischen Kunst- und Kulturszene für Familien zusammenfasst, wäre „Reisefieber“ am passendsten. Denn Expeditionen in ihren unterschiedlichsten Formen sind das dominierende Thema der Saison. Auf den **Bühnen** des Bundeslandes laden Künstlerinnen und Künstler ihr Publikum dazu ein, sie auf abenteuerlichen Reisen zu begleiten. Unterwasserwelten werden erforscht, Kinderbuchklassiker zum Leben erweckt und Außerirdische bei einem Besuch auf der Erde beobachtet. In **Museen** ebenso wie in **Schlössern** und auf **Burgen** können sich Kinder und Erwachsene in interaktiven Ausstellungen auf Zeitreisen begeben. Wer wissen will, wie einst die sagemumwobenen Kelten lebten, welche großartigen Erfindungen die Renaissance hervorbrachte und wie die Menschen auf einer Burg im Mittelalter arbeiteten und lebten, ist in Niederösterreich richtig. Doch auch **Kindsein** spielt in Theaterstücken mit professionellen Darstellerinnen und Darstellern, aber auch mit jungen Laienschauspielerinnen und Laienschauspielern eine Rolle: Wie schließt man Freundschaften? Wieso ändern sich Gefühle ständig? Was braucht es, um glücklich zu sein? Antworten auf diese und auf viele weitere Fragen liefert das abwechslungsreiche niederösterreichische Kulturgeschehen für Groß und Klein.



„Mit der Familie gemeinsam Kultur zu genießen, verbindet und fördert die Kreativität. Das Kulturgeschehen für Familien ist in Niederösterreich so breit gefächert, dass alle Kinder in vielen verschiedenen Bereichen ein Angebot finden, das ihren Interessen entspricht.“

Irene Künzel
Obfrau Verein Kulturszene Kottlingbrunn



Theater und Museen zeigen Familien, wie faszinierend Kunst und Geschichte sein können



4+

I Love Deix

2 Karikaturmuseum Krens
3500 Krens

Im Rahmen einer Familienführung können Kinder und ihre Eltern die ironisch-unterhaltsame Welt des bekannten Karikaturisten Manfred Deix näher kennenlernen.

31. 3., 7. und 28. 4.
www.karikaturmuseum.at



Die Kelten

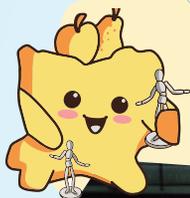
1 MAMUZ Museum Mistelbach
2130 Mistelbach

Kinder sind eingeladen, im MAMUZ in mystische Geschichten und die faszinierende Welt der Kelten einzutauchen. Sie können beim Memory ihr Gedächtnis testen oder sogar eine eigene Druidenkrone gestalten.

14. 4.
www.mamuz.at



3+



5+

Emil und die Detektive

3 Landestheater Niederösterreich
3100 St. Pölten

Gemeinsam mit seinen Freundinnen und Freunden geht der mutige Emil in diesem Kinderbuchklassiker von Erich Kästner in Berlin auf eine abenteuerliche Verbrecherjagd.

12. 4.
www.landestheater.net



6+

3+

Osterprogramm

Museum Niederösterreich
3100 St. Pölten

In den Ferien gibt es täglich Kreativ- und Experimentierstationen, Familienführungen sowie – vom 26. bis 29. 3. – zusätzlich eine Museumsakademie für Kids.

23. bis 29. 3.
www.museumnoe.at

Auf der Suche nach der goldenen Note

Kulturszene Kottlingbrunn
2542 Kottlingbrunn

Die A-cappella-Truppe Safer Six jagt gemeinsam mit dem Publikum die dreisten Diebe der sagenumwobenen goldenen Note.

21. 4.
www.kulturszene.at

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





Sternhexe Elesemond

Haydn Geburtshaus
2471 Rohrau

Da bei Sternhexe Elesemond das Zaubern nicht so recht klappen will, begibt sie sich auf eine große musikalische Reise.

14. 4., 11 und 15 Uhr
www.haydnregion-noe.at



5+
5



3+



Burgtreiben

7
Rosenburg
3573 Rosenberg

Beim historischen Burgtreiben kann man nicht nur in die Vergangenheit reisen. Es gibt auch ein abwechslungsreiches Programm für Familien.

27. und 28. 4.
rosenburg.at

Ein ganz besonderer Tag

6
Stadtheater Bruck an der Leitha
2460 Bruck an der Leitha

In dem Musical dreht sich alles um die Bedeutung der Natur – und darum, dass es für Glück oft nicht viel braucht.

23. 4.
www.heuschreck.at



5+
6



6+

Freud & Leid

9
Theater Forum Schwechat
2320 Schwechat

In „Freund & Leid – Wut & Mut – alles gut!“, der Welturaufführung des Kinder- und Jugendtheaterclubs Schwechat, dreht sich alles um den Kosmos der Emotionen.

8., 9., 10. und 11. 4.
www.forumschwechat.com



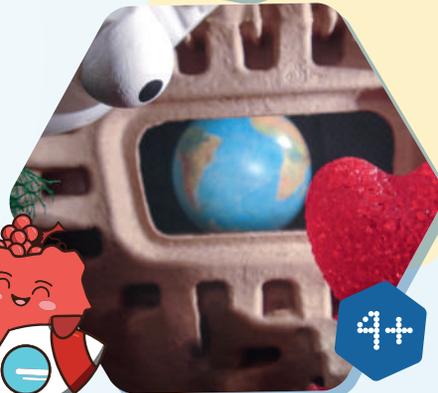
4+

Der Regenbogenfisch

8
Tischlerei Melk
3390 Melk

Der Regenbogenfisch findet in der Unterwasserwelt niemanden, der mit ihm spielen will. Kann ihm der Tintenfisch helfen, seinen Wunsch zu erfüllen?

11. 4.
www.wachaukulturmelk.at



4+



Der Besuch

1
Stadtsaal Mistelbach
2130 Mistelbach

Ein Raumschiff landet auf der Erde. Doch für die freundlichen Außerirdischen ist es gar nicht so einfach, mit den Menschen Kontakt aufzunehmen.

7. 4.
www.puppentheatertage.at



**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 „Donau-Auen“



LÖSUNGSWORT

Gesuchtes Wort aus der
Podcast-Folge 1

Gesuchtes Wort aus der
Podcast-Folge 2

Gesuchtes Wort aus der
Podcast-Folge 3

Gesuchtes Wort aus der
Podcast-Folge 4

Gesuchtes Wort aus der
Podcast-Folge 5



Unter allen Einsendungen **bis 31. Mai 2024** werden folgende Preise verlost:*

- Kultur4kids-Rad-Set
- Eintritt und Führung: schlossORTH Nationalpark-Zentrum
- Museumscards St. Pölten

* 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





Hilfe in Anspruch zu nehmen und über Probleme zu reden, ist der erste Schritt aus einer Krise.

IM AUFTRAG DER NÄCHSTENLIEBE

Einzelne Personen, Paare und Familien in schwierigen Situationen zu unterstützen, ist seit 50 Jahren Hauptaufgabe der Caritas Familienberatung.

Oft hilft eine neue Sichtweise und die Möglichkeit, sich jemandem anzuvertrauen. Beraterinnen und Berater der Caritas Familienberatung leisten Erste Hilfe, wenn man nicht mehr weiter weiß. Das Angebot ist anonym und orientiert sich an zeitgemäßen Problemstellungen.

STABILE SÄULE. Auch nach 50 Jahren ist das Angebot der Caritas Familienberatung eine stabile Säule in der Begleitung Hilfesuchender. Im vergangenen Jahr konnten in den 16 Beratungsstellen im Gebiet der Diözese St. Pölten rund 10.000 Menschen unterstützt werden.

FLÄCHENDECKENDE BERATUNG. 1973 nahm die Beratungsstelle Rat & Hilfe des Pastoralamtes ihre Tätigkeit auf. Erweitert wurde das Angebot 2003 durch die Männerberatung, das Angebot der Psychotherapie sowie die Besuchsbegleitung, um den Kontakt zwischen getrennt lebenden Eltern und ihren Kindern zu fördern. 2010 wurde Rat & Hilfe vom Pastoralamt an die Caritas der Diözese St. Pölten übergeben und 2021 in Caritas Familienberatung und Psychotherapie umbenannt. Seitdem wurde der Beratungsdienst stetig ausgebaut, beispielsweise um Projekte in der gewaltpräventiven Arbeit mit Männern

und Burschen, wo das bewährte Angebot um das Projekt „how2handle“ erweitert wurde. Auch die Onlineplattform open2chat.at von Jugendlichen für Jugendliche wurde ins Leben gerufen. Als jüngstes Angebot bietet die Familienberatung im Rahmen eines Pilotprojektes Elternberatung im Zuge des Eltern-Kind-Passes an.

ERWEITERTE ERREICHBARKEIT. Um das Angebot leicht zugänglich zu machen, wurde kürzlich eine zentrale Telefonnummer (0676 838448384) eingerichtet. Beraterinnen und Berater geben von Montag bis Freitag erste telefonische Hilfe und vereinbaren weiterführende Beratungstermine über alle Standorte hinweg.

POSITIVE ENTWICKLUNG. Die meisten Anfragen kommen in Zeiten von Lebensübergängen. Neben Themen wie Krankheit und Trauer stehen Probleme in Partnerschaften und der Familie auf der Tagesordnung. „Schön zu sehen ist, dass Menschen heute mit vielfältigen Fragen und – was eine sehr positive Entwicklung ist – zu einem viel früheren Zeitpunkt ihrer Probleme in die Familienberatung kommen. Die Bereitschaft, sich Unterstützung zu holen, steigt“, freut sich Caritasdirektor Hannes Ziselsberger über den Erfolg des Services der Familienberatung. 📞

INFORMATIONEN

Die Familienberatung & Psychotherapie der Caritas bietet Hilfe bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

Caritas Familienberatung & Psychotherapie
Mo-Do 9.00–17.00 Uhr
Fr 9.00–14.00 Uhr
T 0676 838448384
M fap@caritas-stpoelten.at

ENE, MENE, MUH

Suche die Reimpaare und male sie in derselben Farbe an. Die übrig gebliebenen Wörter ergeben einen Satz. Trage den Lösungssatz unten ein.

Wörter in Kreisen:

- Fisch
- mache
- sollen
- Brille
- Disco!
- nützen
- Mund
- wollen
- gehen
- Hund
- Grille
- Heute
- Tisch
- schützen
- ich
- sehen

LÖSUNGSSATZ:

.....!

INSEKTENHOTEL

Ordne die zehn unten stehenden Wörter der Länge nach und trage sie in die Kästchen ein. Wenn du die Buchstaben der nummerierten Kästchen in die Lösungszeile überträgst, weißt du, welches Insekt gerne Blatt- und Schildläuse frisst.

SCHWIMMKÄFER | LIBELLE | ZUCKERGAST | MOTTE | SCHMETTERLING | AMEISE | FLOH | HEUSCHRECKE | HORNISSE | BLATTLAUS

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	Ä	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

AUF DER BLUMENWIESE

Jede Blume steht für eine Zahl zwischen 1 und 9. Kannst du das Ergebnis der letzten Rechnung herausfinden? Aber Achtung: Es kommt auch ein Minuszeichen vor!

+ + = 9
 + + = 13
 + + = 14
 - + = ?

Nesterl suchen: 1-c, 2-d, 3-e, 4-a, 5-b
 Insektenhotel: Floh, Motte, Ameise, Libelle, Hornisse, Blattlaus, Zuckergast, Heuschrecke, Schwimmkäfer, Schmetterling (Lösungswort: Maritenkäfer)
 Auf der Blumenwiese: 4
 Wimmelspal: Mixer, Klobürste, Kochtopf, Ventilator, Küchensieb, Motorsäge, Schreibmaschine, Reibesen, Glasflasche
 Ene, mene, muh: Heute mache ich Disco!

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.

GEWINNSPIEL



Kinotickets

Für alle, die das Abenteuer von Hedvig im Film „Sowas von super!“ auf einer (Kino-) Leinwand erleben möchten, verlost die „Familienzeit“, in Kooperation mit der Filmcladen Filmverleih GmbH/Luna Filmverleih GmbH, 2x2 Kinokarten in einem Kino eurer Wahl. Mit dazu gibt's einen originalen „Sowas von super!“-Turnbeutel.

Bis 29.03.2024 unter www.familienpass.at mitmachen!

FILM-HIGHLIGHT

Tony 10

Tony ist stolz auf seinen Vater, der sich vom Kranführer zum Minister hochgearbeitet hat. Als er bemerkt, dass die Ehe seiner Eltern darunter leidet, versucht er alles, um sie wieder zu vereinen. Ganz aus seiner Perspektive erzählt, lernt Tony, mit Veränderungen in seinem Leben umzugehen und dass eine Trennung der Eltern nicht das Ende ihrer Beziehung zu ihm ist.



Streamingtipp: auf filmfreund.at

Niederlande/Deutschland/Belgien 2012
Länge: 83 Minuten
Genre: Familie/Erwachsenwerden/Komödie
Empfohlen ab 8 Jahren



Kinotipp:

ab 21.03.2024
Norwegen 2022
Länge: 77 Minuten
Genre: Familie/Superheldinnen und Superhelden/Animation
Empfohlen ab 7 Jahren

Sowas von super!

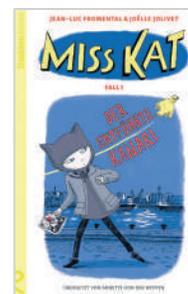
Die elfjährige Hedvig spielt gern Online-Computerspiele, darin ist sie richtig gut. Aber wird das reichen, wenn sie eines Tages die Nachfolge ihres Vaters, des Superhelden „Superlöwe“, antritt? Als Vaters Superheldenanzug aus Versehen zu heiß gewaschen wird und eingeht, soll Hedvig hineinschlüpfen. Doch ihr Vater trainiert lieber ihren Cousin Adrian, weil er seine Tochter für zu tollpatschig hält, um seinen Job zu

übernehmen. Die familiäre Verantwortung lastet ebenso schwer auf Hedvigs Schultern wie der Erwartungsdruck, dass sie Talente bzw. Stärken hat, durch die sie „super“ wird. Kinder werden sich daher gut mit ihr identifizieren können. Während weder ihr Vater noch ihre Lehrerin an sie glaubt, findet Hedvig in ihrer wilden Oma und ihrem Gaming-Freund Thomas Verbündete. Actionreich, bunt und lustig!

Miss Kat. Der entführte Kanari.

Graphic Novel zum Selbst-Lesen
ab 6 Jahren

Diese Detektivin hat schon bei ihrem ersten Fall das Zeug zur Kultfigur – eine herrlich unerschrockene Heldin, die messerscharf und präzise ihre Schlüsse zieht. Liebevoll aus dem Französischen übersetzt, ist das Buch einfach zu lesen und großartig gezeichnet. Selten kann man Leseanfängern und Erstleserinnen eine so spannende Lektüre anbieten: anspruchsvoll, witzig und kein bisschen anstrengend. Wir freuen uns schon jetzt auf den zweiten Fall von Miss Kat.



Buchtipp: Miss Kat. Der entführte Kanari. (Fall 1)

Jean-Luc Fromental und Joëlle Jolivet
Imbion 2023, ISBN 978-3-910549-00-5



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



Planken-Plumpser

Ravensburger, ab 5 Jahren
für 2 bis 4 Personen

Das kurzweilige Piratenspiel ist schnell aufgebaut und ansprechend illustriert. Bis zu vier Piraten-Elefanten versuchen, so lange wie möglich auf der Planke zu bleiben und nicht ins Wasser zu stürzen. Ob das gelingt, ist von den Schatz-Spielkarten abhängig. Je mehr verschiedene Karten aufgedeckt werden, desto mehr Holzkisten bekommen die anderen Spieler auf ihre Planke. Wird eine Karte mit einem Schatz aufgedeckt, den man schon besitzt, muss man selbst ein Feld vorrücken.



Der Abenteuer Club – Auf großer Reise

Piatnik, ab 8 Jahren
für 2 bis 5 Personen

Im Mittelpunkt dieses kooperativen Spiels stehen 12 Abenteuergeschichten mit jeweils fünf Kapiteln. Um zum nächsten Kapitel zu kommen, sind Aufgaben zu lösen. Dafür darf ein Mitspieler zehn Karten vom Stapel nehmen. Davon werden zwei Karten ausgewählt, die bei der Lösung hilfreich sein könnten. Nun entscheiden die anderen Spielenden, mit welchen beiden Karten die Aufgabe zu lösen ist. Stimmt die Auswahl überein, geht das Abenteuer weiter.



Wavetale

Zoink Games
10.11.2021
ab 11 Jahren | 1 Person
Futuristisches Surf-Jump-and-Run mit tiefgehender Story
Plattformen: Nintendo Switch, PS4, PS5, Windows (PC), Xbox One, Xbox Series X/S

Eine überschwemmte Stadt, in der eine junge Frau und ihre Oma mit dem Licht des Leuchtturms den näher rückenden Nebel aufhalten. Eine spannende Geschichte, durch die man sich laufend oder surfend bewegt. Pädagogisch überzeugt das Spiel mit seinen Themen und wertvollen Lektionen, die einen positiven Umgang mit Konflikten fördern können.

Tierfreundschaften

Eine tierische Wunderwelt zum Staunen und Lernen

Ein Tierbuch? Ein Kunstbuch? Ein Buch über ökologische Zusammenhänge? Hier handelt es sich um ein Bilderbuch, in dem sowohl Erwachsene als auch Kinder versinken können. Im borstigen Fell des Warzenschweins findet die Zebraman-guste jede Menge schmackhafte Insekten. Der Einsiedlerkrebs und die Seeanemone bilden zusammen eine wunderbare Wohngemeinschaft. Die belgischen Konzept-künstlerinnen Karen Leten und Barbara Soenen alias Coco & June haben nicht nur die beeindruckenden Illustrationen, sondern auch den informativen Text zu den „Tierfreundschaften“ erschaffen – zum Vorlesen, zum gemeinsam Anschauen, zum Immer-wieder-Durchblättern.



Buchtipp: Tierfreundschaften
Text und Illustration von Coco & June
Verlag Freies Geistesleben 2023,
ISBN: 978-3-7725-2911-5



Ooblets

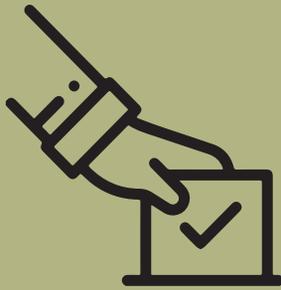
Glumberland
15.07.2020
ab 8 Jahren | 1 Person
Fröhliche Lebenssimulation
Plattformen: Nintendo Switch, Windows (PC), Xbox One

Ein lebensfrohes Spiel, das viele Gestaltungsmöglichkeiten und Aufgaben bereithält. Die Ooblets sind wichtelähnliche Wesen, die mit den Menschen leben und ihnen helfen. Man kümmert sich um sein Haus inkl. Garten, baut Freundschaften auf oder tritt in Tanzduellen gegeneinander an.

DU HAST DIE WAHL!

Ein Superwahljahr steht uns bevor. Damit du gut darauf vorbereitet bist, hat die Jugend:info NÖ wesentliche Fakten zur Wahl zusammengefasst.

VON ALEXANDRA REHAK



Es wird wieder gewählt - und das gleich mehrmals. In einer Demokratie wie Österreich werden bei Wahlen unsere politischen Vertreterinnen und Vertreter bestimmt.

seit
1918

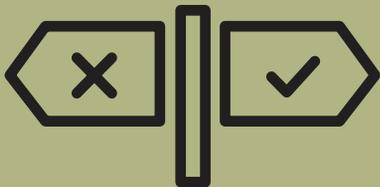
dürfen (fast) alle
frei wählen.

Grundsätzlich dürfen alle wählen, die die österreichische Staatsbürgerschaft besitzen und alt genug sind. Ihr werdet per Post darüber informiert, wann ihr wo eure Stimme abgeben könnt.



Bei uns herrscht
das Wahlgeheimnis!

Niemand darf erkennen, wer welche Stimme abgegeben hat. Außerdem darf niemand zum Wählen gezwungen werden.



Wen beziehungsweise welche Partei du wählst, musst/darfst du selbst entscheiden. Es hilft, die jeweiligen Wahlprogramme anzuschauen, Diskussionen im Fernsehen zu verfolgen und mit Freundinnen oder Freunden, Eltern und Bekannten darüber zu sprechen.

2024
ist das Superwahljahr

- EU-Wahl (Juni)
- Nationalratswahl (voraussichtlich Herbst)
- Landtagswahlen in Vorarlberg (Oktober) und der Steiermark (November)
- Gemeinderatswahlen in Salzburg (März) und Innsbruck (April)
- Arbeiterkammerwahlen (für Niederösterreich im April)



Wo und wie kannst
du wählen?

Du kannst am Wahltag im Wahllokal deines Wohnorts, mit Wahlkarte in einem beliebigen Wahllokal oder per Briefwahl mit der Post schon vor dem Wahltag wählen.

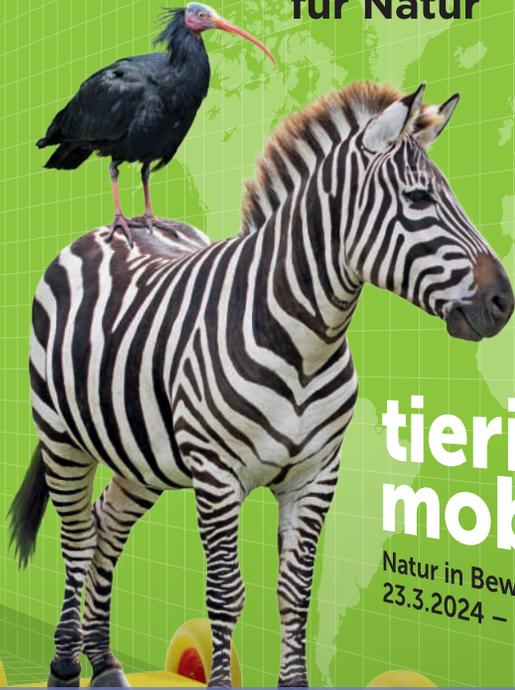
16
Jahre

Wählen darf man in
Österreich seit 2007 schon
ab 16 Jahren!

In diesem Alter sind Jugendliche bereits strafmündig, teils geschäftsfähig, müssen über ihren zukünftigen Bildungsweg entscheiden und arbeiten zum Teil schon.

Haus
für Natur

NN
MUSEUM
NIEDERÖSTERREICH



tierisch
mobil!

Natur in Bewegung
23.3.2024 – 9.2.2025



Besuchen sie unser
FAMILIENMUSEUM NIEDERÖSTERREICH

- * Tierischer Dienstag
- * Familiensonntag (jeder 1. Sonntag im Monat)
- * Ferien im Museum unter museumnoe.at/ferien

Sujet tierisch mobil © Sujet: BAUERund, Fotos: dieter76,
Patrik Kosmider, Eric Isselée / AdobeStock, Bezahlte Anzeige

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH

ASTRO

Shopping of Generations



A
L
L
E



M
E
M
I
A

5x in
Niederösterreich
und Wien

N
R
E
K



E
N



W
E
L
T



WIR LIEFERN
ZU IHNEN
NACH HAUSE

Angebot

Ihre vier Lieblings Speisen um **18,00 Euro**, z.B.:

- Saftiges Rindsschnitzel mit Spiralen
- Backendl mit Erbsenreis
- Rahmfisolen mit Röstinchen
- Milchreis mit Weichseln

Über alle Speisen von diesem Angebot* informieren wir
Sie gerne telefonisch oder unter www.noe.hilfswerk.at

*Gültig für Neukundinnen und -kunden.
Die Speisen werden tiefgekühlt geliefert.

BESTELLUNG UNTER 05 9249-80800

Mo bis Do 7.30 – 17.00 Uhr | Fr 7.30 – 15.00 Uhr

Bestellen Sie unseren neuen Katalog
direkt online:



www.noe.hilfswerk.at



BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE



Bei der Langen Nacht der Forschung kann man die Arbeit von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern entdecken ...

DIE NACHT ZUM TAG MACHEN

Mitmachen. Staunen. Entdecken. – Das ist das Motto der Langen Nacht der Forschung. Am 24. Mai 2024 öffnen viele Forschungsstandorte ihre Tore und laden ein, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

VON BARBARA KOHL

Die Lange Nacht der Forschung zeigt, was Wissenschaft zu bieten hat, und lädt bei freiem Eintritt ein, spannende Themen selbst zu erkunden. Bis in die Nacht hinein – von 17 bis 23 Uhr – präsentieren zahlreiche Forschungs- und Bildungseinrichtungen in ganz Österreich, womit sie sich

beschäftigen und wie sie dadurch Entwicklung und Fortschritt ermöglichen. In Niederösterreich stellen engagierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an über 300 Stationen ihre Arbeit vor.

MITMACHEN. Was hat zum Beispiel CO₂ mit koffeinfreiem Kaffee zu tun? Oder:

Was ist mit der klimaschädlichen Wirkung von CO₂ und welche Eigenschaften macht sich der Mensch zunutze? In Tulln bekommt man Antworten auf diese Fragen und kann auch an einem Umwelt-Quiz teilnehmen. Es gibt aber noch viele weitere Stationen und Standorte in Tulln, die entdeckt werden wollen. Im Haus der Digitalisierung gibt die neue Ausstellung „SMART DATA + DU“ mit sechs Multimedialstationen Einblicke in die Welt der Digitalisierung, vom Datenursprung bis zu smarten Anwendungen. Viele Mitmachstationen bei der Langen Nacht der Forschung sind nicht nur für Kinder und Jugendliche gedacht. Auch Erwachsene dürfen Neues ausprobieren und interaktiv wissenschaftliche Themen erleben.

STAUNEN. In St. Pölten öffnet die frisch renovierte Ehemalige Synagoge ihre Pforten. Bei einer Führung können Sie das historische Gebäude bestaunen und

bei den Stationen neueste Forschungsergebnisse aus dem geschichtlichen Bereich erfahren. Am Campus St. Pölten heißen die Fachhochschule St. Pölten und die Bertha von Suttner Privatuniversität Besucherinnen und Besucher willkommen. Dort macht auch die Roadshow der Jungen Akademie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften mit Forschungseinblicken und Publikumsgesprächen Halt.

ENTDECKEN. Wussten Sie, dass es in Niederösterreich einen Urwald gibt? Das Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal ist geschützt und daher für Besucherinnen und Besucher nicht zugänglich. Dafür kann man in Wieselburg an einer Station die holzbewohnenden Käfer aus diesem Gebiet näher kennenlernen. Forscherinnen und Forscher aus dem Haus der Wildnis geben Einblicke in die Artenvielfalt dieser einmaligen Landschaft. Wie sieht die Landwirtschaft der Zukunft aus? Erfahren Sie an der BLT Wieselburg, wie man einen modernen Traktor steuert und welche fortschrittlichen Technologien und Entwicklungen in der Landwirtschaft zum Einsatz kommen.

UND NOCH MEHR. Tolles zu erleben gibt es auch in weiteren Regionen: In Asparn an der Zaya im MAMUZ dreht sich alles um Archäologie und in Baden zeigt die Pädagogische Hochschule Spannendes zu Farben, Wissenswertes zur Gebärdensprache und Anleitungen, wie man spielerisch programmieren lernen kann. Das Institute of Science and Technology Austria (ISTA) in Klosterneuburg zeigt die hauseigene Spitzenforschung. In Krems gibt es mehrere Standorte, die mit einem Shuttlebus verbunden sind, einer der Schwerpunkte dort ist das Thema Medizin.

Für alle, die an Luft- und Raumfahrt interessiert sind, ist das Technopol Wiener Neustadt der „place to be“. Unterhaltsame Vorträge und Vorführungen runden das Programm ab. Für Kinder gibt es an mehreren Standorten eine Rätselrallye, z. B. in Tulln, Wiener Neustadt und Wieselburg. Erkunden Sie in ganz Niederösterreich großartige Wissenschaftseinrichtungen und forschende Betriebe und werfen Sie einen Blick in die Arbeitsbereiche der Forschenden. Der Eintritt am 24. Mai ist frei. 

INFORMATIONEN

Lange Nacht der Forschung
24. Mai 2024, 17.00–23.00 Uhr

Regionen in Niederösterreich:

- Asparn an der Zaya
- Baden
- Klosterneuburg
- Krems
- St. Pölten
- Tulln
- Wr. Neustadt
- Wieselburg

Website:

langenachtderforschung.at/noe

Facebook:

[www.facebook.com/
LangeNachtderForschung](https://www.facebook.com/LangeNachtderForschung)

Instagram:

[@langenachtderforschung_noe](https://www.instagram.com/langenachtderforschung_noe)

... und ihre spannenden Forschungsfelder hautnah erleben.



MIT LIEBE ZUM DETAIL

Dass ein Orchester bunt, vielfältig und bestens geeignet ist für ein Wimmelbuch, hat uns Sebastian Kolarz-Löschberger, Solohornist des Tonkünstler-Orchesters Niederösterreich, verraten.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SOPHIE MOSER

Seit 1945 prägen die Tonkünstler als Symphonieorchester die Kulturlandschaft und vereinen in ihrem Konzertangebot Klassik und Moderne auf spielerische Art. Ebenso detailverliebt, spielerisch und kreativ präsentiert wird der Orchesteralltag nun in einem Wimmelbuch. Initiator und Solohornist Sebastian Kolarz-Löschberger möchte eine Verbindung zwischen Publikum und Orchestermusikern schaffen, Leserinnen und Lesern klassische Musik nahebringen und sie beim einen oder anderen Konzert im Publikum entdecken.

Familienzeit: Sie sind seit mehr als 13 Jahren Solohornist im Tonkünstler-Orchester. Wie wird man Hornist und wie darf man sich den beruflichen Alltag vorstellen?

Sebastian Kolarz-Löschberger: Ich habe als Kind angefangen, Horn zu lernen, und wollte erst Musikschullehrer werden. Als ich mich dann für das Studium Konzertfach Horn entschieden habe, war klar, dass ich Berufsmusiker werden möchte, und das hat auch geklappt. Grundstock im Alltag sind die Proben und Konzerte. Dazwischen übt man selbstständig und bereitet sich vor.

Das Tonkünstler-Orchester Niederösterreich wird in einem eigenen Wimmelbuch verewigt.



Das ist bei allen Musikern anders, denn ein Orchester ist sehr bunt.

Auch Familien sind bunt und unterschiedlich! Sind innerhalb eines Orchesters Ähnlichkeiten mit einer Familie zu finden?

Viele meiner Kolleginnen und Kollegen sind echte Freunde geworden. Wir verbringen auch unsere Pausen gemeinsam, pflegen einen familiären Umgang. Während eines Konzerts, beim Zusammenspiel, muss man sich aufeinander verlassen können. Auch das erinnert an das Miteinander in einer Familie.

Die Orchester-Familie ist ab 24. Mai in einem eigenen Wimmelbuch zu betrachten. Wie sind Sie als Initiator auf diese Idee gekommen?

Auch hier ist der Hintergrund ein familiärer. Meine Tochter und ich sind echte Wimmelbuch-Fans, können uns darin verlieren und immer wieder etwas Neues entdecken. Da ist mir die Idee zum Wimmelbuch der Tonkünstler gekommen, und so ist nun ein echtes Zeitdokument entstanden. Ich bin fasziniert, wie Daniela Grabner, die Illustratorin, die Bilder und Geschichten umgesetzt hat. Es war uns wichtig, natürlich mit dem Einverständnis aller, die einzelnen Personen und Szenen realistisch darzustellen. Jetzt freuen wir uns schon auf unser erstes Werk zum Angreifen. Aber natürlich ist auch darin etwas zum Anhören zu finden! 



**SEBASTIAN
KOLARZ-LÖSCHBERGER**
ist Solohornist des Tonkünstler-
Orchesters Niederösterreich.

happy magic fun



Österreichs größter Freizeitpark



Osterfest von 30. März – 1. April

Österliches Treiben mit Stelzengähern, Magie, süßen Überraschungen und einem Osterrätsel erwartet euch. VIP-Gäste: der Osterhase & Filippo

Saisonstart
.....
23. März

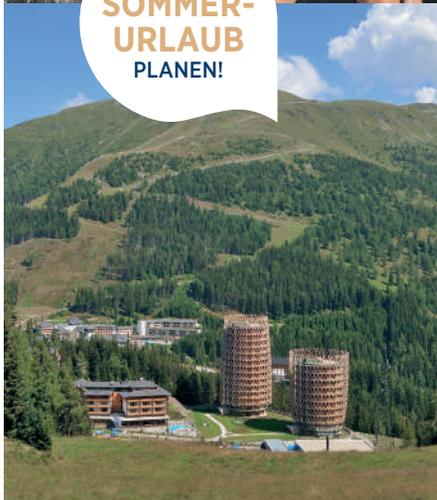
Folge uns:    

familypark.at

BEZAHLTE ANZEIGE



**JETZT
SOMMER-
URLAUB
PLANEN!**



 **FALKENSTEINER
HOTELS KATSCHBERG**

Familienurlaub am Katschberg

Ob Unterhaltung und ein vielseitiges Programm im Club Funimation Katschberg, Aktivurlaub im Hotel Cristallo oder die bestens ausgestatteten Falkensteiner Residences edel:weiss – unzählige Möglichkeiten, Indoor- und Outdoor Pools, Acquapura SPA, Kinderbetreuung und natürlich der unvergleichliche Geruch frischer Bergluft erwarten Sie – Willkommen in den Falkensteiner Familienhotels am Kärntner Katschberg!



MEHR INFOS UNTER
falkensteiner.com/katschberg

BEZAHLTE ANZEIGE

MUSEEN ENTDECKEN¹⁰

Von den Kelten zu den Römern über die Renaissance hinein ins tagesaktuelle Kulturgeschehen. Entdecken, staunen und Kultur erleben heißt es im Rahmen der Museumsaktion M¹⁰. Mit dem NÖ Familienpass und der ganzen Familie um 10 Euro in 10 Museen in Niederösterreich - los geht's!

WEINVIERTLER MUSEUMSDORF NIEDERSULZ.

Wie war eigentlich der Alltag von Kindern in einem typischen Weinviertler Dorf vor über 100 Jahren? Beim „Kinderalltag anno dazumal“ können Aufgaben wie Butter stampfen, Wäsche waschen oder Erdäpfel abreiben ausprobiert werden. „Kinderalltag anno dazumal“ am 2. Juni 2024.



MUSEEN DER KUNSTMEILE KREMS.

Unterhaltsame Geschichten und anregende Zugänge zur Kunst bietet die Kunstmeile Krems. Bei einem Rundgang durch die Ausstellungen erfahren Sie interessante Fakten und nette Anekdoten. Die Familienführungen sind mit dem NÖ Familienpass kostenfrei. Termine unter www.kunstmeile.at/familienfuehrung.

SCHALLABURG.

2024 feiert die Schallaburg ihr 50-jähriges Ausstellungsjubiläum. Aus diesem Anlass erzählt die Ausstellung „RENAISSANCE einst, jetzt & hier“ von einer Welt im Umbruch – und die Schallaburg selbst rückt in den Mittelpunkt. Auf der Zeitreise können bislang nicht zugängliche Orte besichtigt werden. „RENAISSANCE einst, jetzt & hier“ von 13. April bis 3. November 2024.





MUSEUM NIEDERÖSTERREICH.

Erstaunliche körperliche Leistungen und beeindruckende Navigationskünste werden im Rahmen einer Ausstellung im Haus der Natur in den Fokus gerückt. Welche Tiere wandern wann wohin und warum? Eine sprichwörtlich lebendige Ausstellung. „Tierisch mobil! Natur in Bewegung“ von 23. März 2024 bis 9. Februar 2025.



RÖMERSTADT CARNUNTUM.

In Carnuntum ist die Antike keine weit entfernte Vergangenheit. Kinder können hier die Faszination der Römerzeit mit eigenen Augen erleben und komplett rekonstruierte Gebäude erforschen. Beim Gladiatorenstag gibt es Einblicke in den sportlich ausgefeilten Wettkampf. „Gladiatorenstag“ am 26. Mai 2024.



MAMUZ ASPARN/ZAYA I MISTELBACH.

Das MAMUZ Schloss Asparn/Zaya wird zum Schauplatz für 40.000 Jahre Menschheitsgeschichte in Mitteleuropa. An zwei Tagen lässt sich im archäologischen Freigelände der Alltag von der Altsteinzeit bis ins Frühmittelalter erleben. „40.000 BC: Mammutjäger, Kelten und Co.“ am 4. und 5. Mai 2024.



EGON SCHIELE MUSEUM.

Audiovisuelle Stationen erzählen die Geschichte des Ausnahmekünstlers. Jeden zweiten Sonntag im Monat gibt es ein Atelier für Kreative und immer zu den Öffnungszeiten ein Atelier to go, auch in der Kids-Edition. „Egon Schiele. Privat“, 17. Mai bis 13. Oktober 2024.

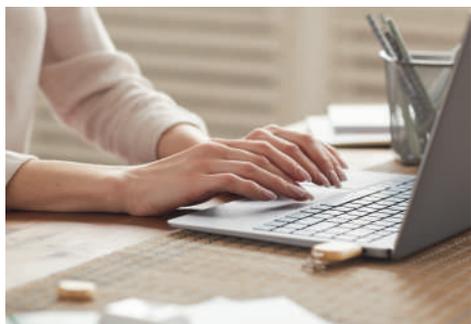
Infos aus dem NÖ Familienland

Auf den Social-Media-Kanälen der NÖ Familienland GmbH ist was los! Hier gibt's Infos rund um Veranstaltungen, Gewinnspiele und die Partnerbetriebe des NÖ Familienpasses. Die Kanäle liefern Ideen für gemeinsame Ausflüge und informieren über familienrelevante Themen für alle Generationen. Facebook: NÖ Familienland Instagram: @noe.familienland.

ERWACHSENENBILDUNG

Unterwegs auf Wissens.Tour

Spannend und am Puls der Zeit ist das Angebot der Erwachsenenbildungseinrichtung BhW Niederösterreich GmbH. Die Frühjahrstour bietet ein breites Themenspektrum für Wissbegierige aller Generationen. Die Vorträge finden online via Zoom, jeweils von 19 bis 20 Uhr, statt und sind anschließend eine Woche auf der Website zum Nachsehen verfügbar. Achtsamkeit mit sich selbst, in der Familie und im Beruf (Work-Life-Balance) lautet das Thema des Online-Vortrags am 4. April 2024. Tipps zu einem guten Miteinander innerhalb einer Familie in Zeiten der Digitalisierung gibt es am 18. April 2024. Infos zur Anmeldung und weiteren Online-Vorträgen finden Sie unter www.bhw-n.eu.



Grüne Kraft voraus!

Die ersten Knospen sprießen und der Frühling kündigt sich an. Für Allergiker bedeutet das meist Schnupfen und juckende Augen. Dagegen helfen neben diversen Medikamenten auch oft ein paar Hausmittel. Linderung bei laufender Nase sowie verlegten Nasen- und Stirnhöhlen verschafft eine einfache Brokkolicremesuppe. Brokkoli ist reich an antioxidativen Senfölglykosiden und lindert Entzündungen der Atemwege. Gegen juckende Augen hilft Augentrost (Euphrasia). Der Name ist Programm: 2 TL des getrockneten Krauts mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen. Ein weiches Tuch mit dem Tee befeuchten und auf die geschlossenen Augen legen.

Wir feiern den Muttertag ...

... in Österreich heuer bereits zum 100. Mal. Seit dem Jahr 1924 lassen wir an jedem zweiten Sonntag im Mai Mütter, Großmütter, Tanten und Freundinnen hochleben. Blumen und Karten werden gebastelt, Gedichte gelernt und Ausflüge geplant. Wir feiern mit und rufen zum Malwettbewerb auf: Zeichne ein tolles Bild von dir und deiner



Familie, bei einem Ausflug oder beim Feiern zu Hause. Zu gewinnen gibt es tolle Gesellschaftsspiele, die die Familienzeit-Redaktion schon vorab getestet hat, für den nächsten Spielenachmittag mit deiner Familie. Schick deine Zeichnung und deine Adresse an familienpass@noel.gv.at oder: NÖ Familienland GmbH Landhausplatz 1/Haus 7 3109 St. Pölten



Gewinnspiel

Kinderliedermacher Bernhard Fibich Mitklatschen, mitsingen und laut lachen ist erwünscht. Mit seinen schwungvollen Mitmach-Liedern ist Bernhard Fibich zu Gast im VAZ St. Pölten. Die NÖ Familienland GmbH und der NÖ Familienpass verlosen in Kooperation mit der NXP Veranstaltungsbetriebs GmbH ein Familienticket (1 x 5 Karten) für das Konzert von Bernhard Fibich am 20. April um 16 Uhr im VAZ St. Pölten. Gleich unter www.familienpass.at mitmachen! Teilnahmeschluss ist der 7. April 2024.



Internationaler Tag der Familie

Auf Initiative der Vereinten Nationen wurde 1994 der 15. Mai zum Internationalen Tag der Familie ernannt. Er bekräftigt die Bedeutung von Familien und bekommt jedes Jahr ein neues Motto. Das Motto der „Familienzeit“ bleibt jedes Jahr gleich: „Familie ist bunt“.

© Niki Gail/Stadtmuseum St. Pölten



Stadtmuseum St. Pölten

Ab 03. Mai 2024

„Von Steinen und Beinen.

Die wechselvolle Geschichte eines Platzes, der keiner war“

Die Schau bietet einen umfassenden Einblick in die wechselvolle Geschichte des Domplatzes von St. Pölten. Die 10-jährigen archäologischen Grabungen haben sensationelle Ergebnisse zutage gebracht. Präsentiert werden nicht nur Originalfunde vom Domplatz, sondern auch die aufsehenerregenden Resultate der naturwissenschaftlichen Untersuchungen. Vielfältige Mitmachangebote lassen die Ausstellung zum Erlebnis werden.

Ab 14. Juni 2024

„Blick in den Schatten. St. Pölten und der Nationalsozialismus“

Die Ausstellung „Blick in den Schatten“ trägt ab 14. Juni 2024 zum 2. Festivalhöhepunkt „Erinnerung“ des Tangente-Festivals bei. Die Kooperations-Ausstellung im Stadtmuseum geht zeitlich über die Tangente bis ins Jahr 2025 hinaus. Von den Vorboten des Nationalsozialismus der Jahrhundertwende, der NS – Schreckensherrschaft bis zu den gesellschaftspolitischen Kontinuitäten der Gegenwart wird der Blick reichen.

Haben Sie Interesse an Ausstellungsrundgängen oder Workshops?

Kontakt:

T: 02742/333 2642 | vermittlung@stadtmuseum-stpoelten.at

Öffnungszeiten: Ganzjährig, Mi–So: 10–17 Uhr, Ftg. (außer Mo und Di),

1. Jän., 1. Mai, 24. bis 26. und 31. Dezember geschlossen;

eingeschränkter Besuch (Umbauarbeiten) bis 02. Mai 2024

3100 St. Pölten | Prandtauerstraße 2 | T: 02742 333 2643

www.stadtmuseum-stpoelten.at

© Stadtmuseum St. Pölten (2)



BEZAHLTE ANZEIGE



Dem Ozean so nah – mitten im Herzen von Wien

Das gibt es tatsächlich, denn im Haus des Meeres kann man auf 11 Stockwerken von Haien und Rochen bis hin zu Komodowaranen und Äffchen über 10.000 Tiere aus nächster Nähe beobachten.

Ein absolutes Highlight ist das 360-Grad Haifischbecken auf knapp 120 Quadratmetern im siebten Stock. Die Publikumsbeliebte sind hier die zwei Haifischarten, Weissspitzen- und Schwarzspitzenriffhai, die sich das Habitat mit verwandten Rochenarten teilen.

Im Tropenhaus dürfen sich die Besucher auf ein echtes Dschungel-Abenteuer freuen, denn hier turnen freche Springtamarin Äffchen nach Herzenslust frei herum. Den 5-Meter langen Sunda Gavial namens Adam findet man hingegen im Kroki-Park. Wesentlich kleiner, aber mindestens genauso beeindruckend, sind die Ameisen nebenan, die auf der möglicherweise längsten Ameisenstraße der Welt fleißig ihrer Arbeit nachgehen. Sie verläuft über zwei Stockwerke und ist unglaubliche 70 Meter lang.

In der erst kürzlich eröffneten Mangrovenanlage befinden sich viele verschiedene Zonen von den Stelzwurzelbereichen, die Kinderstube vieler verschiedener Fischarten, die später auch Korallenriffe bevölkern, über Strandabschnitte mit Fischen, die ins Trockene gehen bis hin zu speziellen Ebbe/Flut Aquarien.

Ob Meeresschildkröte, Haifisch, Äffchen oder Mini-Känguru, ein Besuch im Haus des Meeres bleibt zweifellos ein unvergessliches Erlebnis.

Kontakt:

Fritz-Grünbaum-Platz | 1060 Wien

www.haus-des-meeres.at

© Daniel Zupanc (3)



BEZAHLTE ANZEIGE

Entdecke deine Donau! - Familienfest im schlossORTH National- park-Zentrum Sonntag, 28. April 2024, 10 bis 18 Uhr

Die Donau im Mittelpunkt: Der einzigartige Reichtum des über 2.800 Kilometer langen Flusses, seiner Lebensräume und Tierwelt wird erlebbar:

- Info-, Spiel- und Bastelstationen
- Mitmach-Musikprogramm der beliebten Formation „Die Donaupiraten“
- Rätselrallye, Gewinnspiel, Rangershows, Bio-Kulinarik
- Besuch der Ausstellungen, Schlossinselführungen

Eintritt pro Person € 5,-, Kinder bis 12 Jahre gratis
Bei jeder Witterung – sowohl in- als auch outdoor wartet ein stimmiges Programm



schlossORTH Nationalpark-Zentrum
Schlossplatz 1 | 2304 Orth/Donau
T: +43 2212/3555 | M: schlossorth@donauauen.at
www.donauauen.at



© Kudlich

Amethyst Welt Maissau Faszination Edelstein

Das wetterfeste TOP-Ausflugsziel Amethyst Welt Maissau liegt direkt über Europas größtem Amethyst-Vorkommen. Der weltweit einzigartige Amethyst-Schaustollen, das Edelsteinhaus mit den faszinierendsten Mineralien aller Kontinente, das Amethyst-Schatzgräberfeld, auf dem selbst nach dem violetten Edelstein geschürft werden kann, die wetterfeste Goldwaschanlage und der weitläufige Abenteuerspielplatz mit Tiererlebniswald bieten einen aufregenden Tagesausflug für Klein und Groß.

Ab Mai 2024 sorgen außerdem Österreichs erster Chakren-Kugelbahnweg und das neu geschaffene Wasserspiel im Amethyst-Park für das perfekte Edelstein-Erlebnis!

Tipp: Spektakuläre neue Sonderausstellung
FARBWUNDER & LEUCHTKRAFT ab 5. April!

Amethyst Welt Maissau
Horner Straße 36 | 3712 Maissau
T: +43 2958/84840-0
www.amethystwelt.at



© Martin Mathes

BEZAHLTE ANZEIGE

BEZAHLTE ANZEIGE

© Gut Ottenstein (3)



Gut Ottenstein

**Nachhaltigkeit und Regionalität sind wichtiger denn je!
Im Urlaub wie bei Lebensmitteln.**

Seehäuser Dobra

Im Wald baden und Seeluft atmen – Das funktioniert in den Seehäusern Dobra besonders gut. Hier residiert man in 50m² großen Appartements, kann Angelkurse am Stausee Dobra und Biofischspezialitäten direkt aus dem Abhofladen genießen. Das Gut Ottenstein der gemeinnützigen Windhag Stipendienstiftung für NÖ ist ein Leitbetrieb in Sachen Bio Forst - Land & Teichwirtschaft im Waldviertel. Seit bald 20 Jahren hat man sich der biologischen Bewirtschaftung verpflichtet. Im Einklang mit Natur und Mensch werden hier Karpfen und Forellen nachhaltig gezüchtet. Die Vermittlung von „Naturbewusstsein“ und behutsamer Umgang mit vorhandenen Ressourcen legt einen Schwerpunkt im täglichen Handeln am Gut Ottenstein. Die Kampstauseen bieten eine einzigartige Kulisse für Angelerlebnisse der Sonderklasse. Die Angelprofis am Gut Ottenstein bieten selbstverständlich auf Angelguidings an. Vom Schnupperfischen bis zur Königsdisziplin Fliegenfischen können individuelle Guidings gebucht werden.

Das Waldviertel wartet bekanntlich mit besonderen Plätzen auf – am Gut Ottenstein gibt es sogar ganz viele davon. Überzeugen Sie sich selbst!

Kontakt:

Gut Ottenstein der Windhag Stipendienstiftung für NÖ
Schloss Waldreichs 1 | 3594 Franzen
T: 02988/6530 | M: forstamt@ottenstein.at
www.ottenstein.at



BEZAHLTE ANZEIGE

WILLKOMMENER FAMILIENZUWACHS

Die neuen NÖ-Familienpass-Vorteilsgeber



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

nerbetriebe. Die angegebenen Vergünstigungen gelten für die auf dem Familienpass eingetragenen Personen nur bei gleichzeitiger Konsumation bzw. Inanspruchnahme einer Leistung durch den Familienpass-Inhabenden. Der Familienpass muss vor der Bestellung vorgewiesen werden. Infos auf noe.familienpass.at.

LEGENDE

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



© sonnenland draisinentour gmbh (2)

Ihr Tagesausflug ins Sonnenland zur Draisinentour Entdecke ein einzigartiges Erlebnis mit viel Spaß und Sport

Nach einer ausführlichen Einschulung können Sie mit Ihrer Familie, Freunden, Kollegen, Vereinen...auf einer romantischen Bahnstrecke vom Blaufränkischland bis nach Oberpullendorf, vorbei an Weingärten, Sonnenblumenfeldern, schattigen Wäldern und Dörfern auf ca. 23 km Länge mit den Fahrraddraisinen die Natur genießen. Natürlich kommt auch die Kulinarik nicht zu kurz. Auf den einzelnen bewirteten Stationen wird auch bestens für Ihr leibliches Wohl gesorgt. Die Draisinentour bietet ein Rund-um-Paket mit Sport, jeder Menge Spaß und burgenländischer Kulinarik, das für Alt und Jung ein unvergessliches Erlebnis garantiert!

Wir haben ab 5. April 2024 wieder geöffnet.
Weitere Infos und Buchungen unter www.draisinentour.at
Reservierungen und Infos unter:
gruppenreisen@draisinentour.at oder +43(0)2613/80100

AMSTETTEN ARDAGGER STIFT



CUBE Store Amstetten
TOP Beratung, TOP Service, TOP Produkte rund um das Thema Fahrrad

10 % Erm. auf alle Bikes (ausgenommen Kinderäder). Beim Kauf eines Kinderfahrrades gibt es einen Kinderhelm geschenkt. 20 % Erm. auf Schuhe, Bekleidung u. Zubehör der Marke Cube.

3300 Ardagger Stift, Betriebsgebiet Nord 1
Tel.: 0 74 79/20 5 20 | E-Mail: amstetten@bikepalast.com
www.cube.eu

AMSTETTEN NEUHOFEN AN DER YBBS



MALY KFZ-Performance e.U.

20 % Erm. auf die §57a (Pickerl) Überprüfung für PKW, Anhänger u. Moped/Motorrad. Kostenlose Fahrzeugwäsche bei Servicearbeiten. Kostenloser Leihwagen bei Unfallinstandsetzungen.

3364 Neuhofen an der Ybbs, Gewerbestr. 2
Tel.: 0 74 75/54 4 75 | E-Mail: office@maly-performance.at
www.maly-performance.at

AMSTETTEN ST. GEORGEN/YBBSFELD



ois wurscht Keusch

Ab einen Einkauf von € 30,- ein paar Frankfurter kostenlos. Fleischerfeinkost aus eigener Produktion. Spezialitäten, tägl. frisch gekochte Menüs, Jause u. Menüs zum Mitnehmen.

3304 St. Georgen/Ybbsfeld, Diamantpl. 4
Tel.: 0 74 73/30 0 20 | E-Mail: office@fleisch-keusch.at
www.fleisch-keusch.at

HORN EGGENBURG



Manufactura Eggenburg Handwerk & Kulinarisches aus der Region

5 % Erm. auf alle Produkte im Laden. Bei uns finden Sie Produkte von über 80 verschiedenen regionalen Erzeugerbetrieben.

3730 Eggenburg, Hauptpl. 28
E-Mail: office@manufactura-eggenburg.at
www.manufactura-eggenburg.at

HORN GERAS



Himmliches im Stift Geras

10 % Erm. auf die Familieneintrittskarte. Wer mit offenen Augen durch die Welt spaziert, kann die Schönheiten der Natur würdigen. ÖZ u. geführte Besichtigungen: siehe Webseite.

2093 Geras, Hauptstr. 1
Tel.: 0 29 12/345-289 | E-Mail: ausstellung@stiftgeras.at
www.stiftgeras.at

KREMS REGION ETSDFELD



Aquaristik Tom Aquarien, Fische, Wasserpflanzen

10 % Erm. auf über 500 Arten von Süßwasserfischen u. Wasserpflanzen im Fachgeschäft. Aquarien, Zubehör, Medikamente, Zierfische, Wasserpflanzen, Garnelen, Schnecken u. beste Beratung.

3492 Etsdorf, Untere Gartenzeile 2
Tel.: 0677/61 62 5398 | E-Mail: info@aquaristiktom.at
www.aquaristiktom.at

KREMS REGION KREMS



UNION Basketball Krems

Kostenloses Schnuppertraining (statt € 10,-).
10 % Erm. (= € 25,-) auf die Jahresmitgliedschaft.

3500 Krems, Ledererg. 13/12
Mobil: 0670/40 61 007 | E-Mail: hallo@basketball-krems.at
www.basketball-krems.at

KREMS REGION TIEFENFUCHA



Steffis NATURCAMP – Sommerspaß mit u. in der Natur vom 8.7. bis 9.8.2024

Ermäßigter Teilnahmebeitrag: € 180,-/Woche (statt € 195,-), Geschwisterrabatt € 20,-/Woche.
Bist du gerne in der Natur und im Wald unterwegs? ... dann bist du in Steffis Ferienbetreuung genau richtig! (max. 13 Kids, 1.-4. Schulstufe)

3508 Tiefenfucha,
(10 Min. v. Krems/Donau, 20 Min. v. St. Pölten)
www.natur-steffi.at

MISTELBACH OBERSDORF



HELMER - DIE TISCHLEREI GMBH

5 % Erm. bei Beauftragung einer Einrichtung. Wir sind seit über 40 Jahren ein Familienbetrieb der für Qualität, Nachhaltigkeit und Regionalität steht. Design für Innen u. Außen

2120 Obersdorf, Seyringerstr. 44
Tel.: 0 22 45 /38 79 | E-Mail: office@helmer-dietischlerei.at
www.helmer-dietischlerei.at

MISTELBACH WOLKERSDORF



Hans Sterzinger e. U. Buchhandel

5 % Erm. auf Geschenkartikel, Büro-u. Papierwaren sowie Spiele (ausgen. sind nicht rabattfähige Produktgruppen wie z. B. Bücher).

2120 Wolkersdorf, Hauptstr. 29
Tel.: 0 22 45/22 56 | E-Mail: office@bookseller.at
www.bookseller.at

NEUNKIRCHEN ASPANG



Stoa Alm Genuss auf 1450 Metern

1 Süßigkeit für Kinder (bei Speisenkonsumation der Erw.). Direkt an der Bergstation der Panorama-Sesselbahn Mariensee-Mönichkirchen gelegen vereint die Stoa Alm Gemütlichkeit mit frischem Flair u. fantastischem Panorama.

2870 Aspang, Neustift am Alpenwalde 37
Mobil: 0676/96 57 895 | E-Mail: office@kulinarik-betriebe.at
www.kulinarik-stoaalm.at

NEUNKIRCHEN BREITENSTEIN



„Speckbacher Hütte“ – Fam. Pirchmoser

1 Eis für Kinder (gilt bei Mittags- od. Jausenkonsumation). Die Speckbacher Hütte ein ideales Ziel nach kleiner od. größerer Wanderungen sich kulinarisch verwöhnen lassen. Do u. Fr Ruhetag

2673 Breitenstein, Speckbacher Straße 51
Tel.: 0 26 64/21 0 96 | E-Mail: servus@die-speckbacher.at
www.die-speckbacher.at

NEUNKIRCHEN MÖNICHKIRCHEN



Restaurant Kulinaria regional – saisonal – raffiniert

1 Süßigkeit für Kinder (bei Speisenkonsumation der Erw.). Im Erlebnisparadies Mönichkirchen-Mariensee an der Talstation, direkt am Lift gelegen, bieten wir den perfekten kulinarischen Rahmen für Ihren Ausflugstag!

2872 Mönichkirchen, Mönichkirchen 375
Mobil: 0664/99 19 95 83 | **E-Mail:** office@kulinaria-betriebe.at
www.kulinaria.at

NEUNKIRCHEN REICHENAU AN DER RAX



Café – Restaurant Schlossgärtnerei Wartholz

Kaffee & Kuchen um € 6,90 u. für Kinder ein kostenloses Sirup-Getränk (Holunder, Himbeere od. Ingwer-Zitrone). Impressionen, Reservierungen u. ÖZ: siehe Webseite.

2651 Reichenau an der Rax, Hauptstr. 113
Tel.: 0 26 66/52 2 89
www.schloss-wartholz.at

SCHEIBBS KEMMELBACH



KANULAND YBBS

20 % Erm. auf die Kanupreise. Kanufahren im ruhigen Wasser der Ybbs. Erholung pur in der Natur! Grillplatz zum Selbergillen. Schwimmwesten inklusive! Voranmeldung erbeten! Mai-Sept.

3373 Kemmelbach, Ströblitz 33/1
Tel.: 0699/10 54 38 94 | **E-Mail:** walterkarlenne@gmail.com
www.kanuland.at

SCHEIBBS PURGSTALL



Hofstätter Wohndesign Einrichtungshaus

€ 500,- Wertgutschein für eine Tischgruppe od. Sofa beim Kauf einer Küche! Wir sind Ihr Partner für innovative & einzigartige Einrichtungslösungen für jeden Wohnbereich. Von der Küche bis zum Jugendzimmer.

3251 Purgstall, Pöchlerner Straße 1
Tel.: 0 74 89/23 49 | **E-Mail:** office@hofstaetter-wohndesign.at
www.hofstaetter-wohndesign.at

SCHEIBBS WIESELBURG



WURZERS REGIONAL-HOFLADEN

10 % Erm. auf Ihren Einkauf im Hofladen ab € 50,-. Gültig jeden Fr von 9.00–17.00 Uhr und nach Voranmeldung. Wir bieten über 200 regionale Produkte höchster Qualität. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar.

3250 Wieselburg, Bodensdorf 5
Tel.: 0650/76 02 230 | **E-Mail:** info@wurzlers.at
www.wurzlers.at/hofladen

ST. PÖLTEN LAND TRAISMAUER



Altes Schlosserhaus

Freier Eintritt! Die Ausstellungen im Alten Schlosserhaus sind vielfältig u. wechseln etwa alle 8 Wochen. Beim Schauschmieden können Sie auch selbst das Handwerk ausprobieren.

3133 Traismauer, Florianig. 9
Tel.: 0 27 83/85 55
www.traismauer-erleben.at/altes_schlosserhaus
www.facebook.com/AltesSchlosserhaus

ST. PÖLTEN LAND WILHELMSBURG



Lilienporzellan aus Wilhelmsburg Wilhelmsburger Geschirr-Museum

€ 2,- Erm. auf den Eintritt. Spüren Sie auf über 700 m² Ausstellungsfläche, neben einem kleinen Museumskino, den Zeitgeist der 1950er in einer liebevoll gestalteten Ausstellung mit dem beliebten pastellfarbenen Geschirr.

3150 Wilhelmsburg, Färberga. 9
Mobil: 0676/53 37 220 | **E-Mail:** office@geschirr-museum.at
www.daisyworld.at

ST. PÖLTEN STADT ST. PÖLTEN



Stadtmuseum St. Pölten Ausstellungen 2024

Familienkarte klein € 5,- (statt € 8,-), Familienkarte groß € 10,- (statt € 16,-). Ab 2.6. „Von Steinen u. Beinen“ Ab 13. 6. „Blick in den Schatten. St. Pölten u. der Nationalsozialismus“; Dauerausstellung: JUGEND.STIL.

3100 St. Pölten, Prandtauerstr. 2
Tel.: 0 27 42/33 32 843
www.stadtmuseum-stpoelten.at

WR. NEUSTADT SCHWARZENBACH



Keltendorf Schwarzenbach

Kostenlose Teilnahme an Führungen für Kinder an den Fixterminen (statt € 3,-)! Über die keltische Wallanlage, das archäologische Freilichtmuseum u. auf den 26m hohen Aussichtsturm. Mehr Infos siehe Webseite!

2803 Schwarzenbach, Am Keltenwall 1
Mobil: 0664/46 72 667 | **E-Mail:** office@keltendorf-schwarzenbach.at
www.keltendorf-schwarzenbach.at

ÜBERREGIONAL WIEN



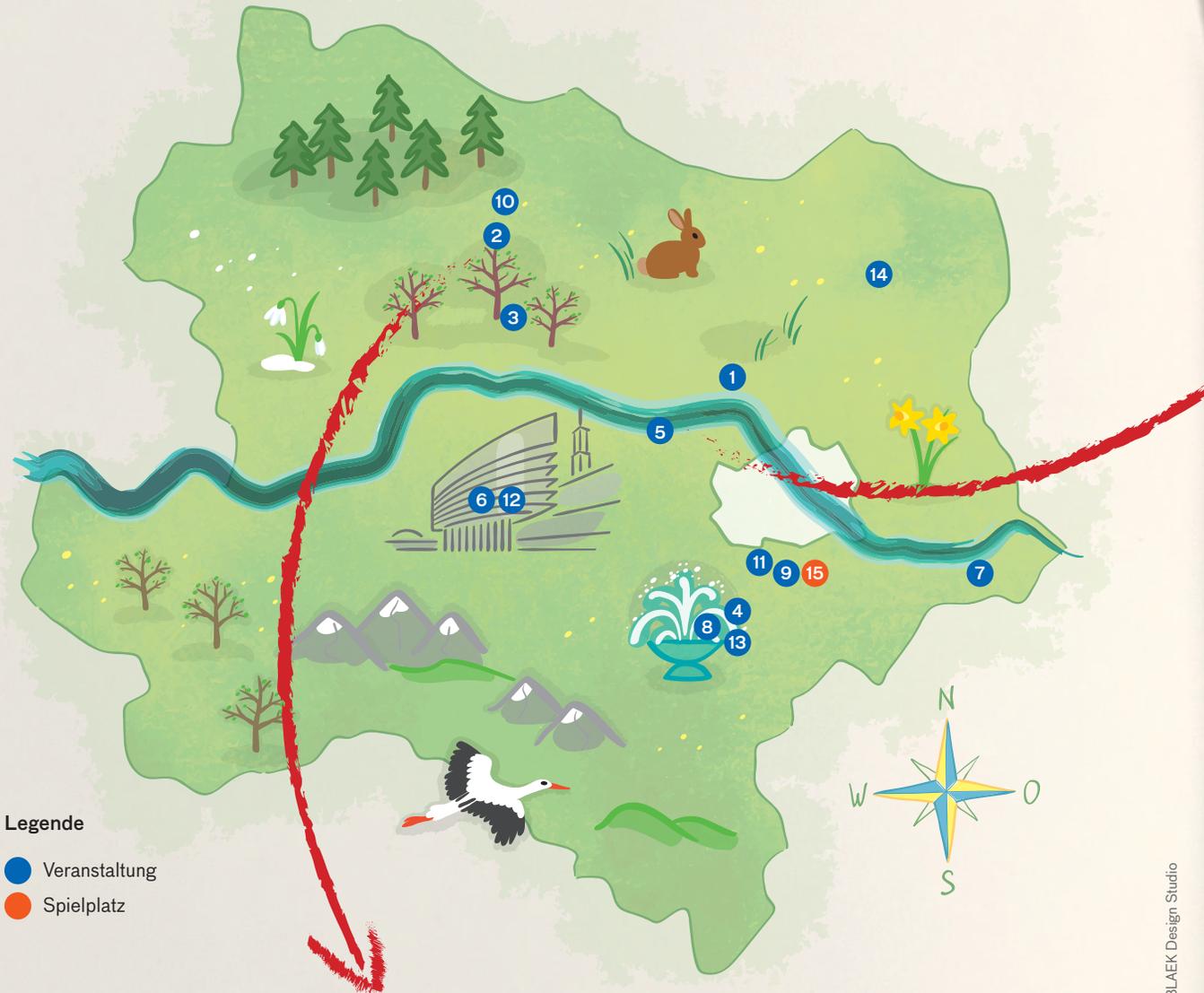
ACFK Werkstätten GmbH Service für Ihr Auto

20 % Erm. auf alle Leistungen*. § 57a Überprüfung, Reifen, Karosserie, Lackierung, Motor u. Getriebe. Hol- u. Bringservice! (*ausgen. Reifenkauf u. -wechsel; Bei Terminvereinbarung Familienpass angeben u. vor Ort vorweisen.)

1020 Wien, Körnerg. 4
Mobil: 0650/20 01 651 | **E-Mail:** acfk.werkstaetten.gmbh@chello.at
www.acfkwerkstaettenbetriebsgmbh.at

WAS IST LOS IM NÖ FAMILIENLAND?

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



Legende

- Veranstaltung
- Spielplatz

1 Kindertheater Bam Bina

21.3.2024 | 15–16 Uhr
Lenatheater, Stockerau
 Die Ameise Fred 24 arbeitet den ganzen Tag und beneidet Schnecke Luise um ihr gemütliches, faules Leben. Sie überredet ihn, mit ihr mitzugehen. Schon bald bemerkt Fred 24, dass er einen großen Fehler gemacht hat!

2 Waldviertler Ostermarkt

23.–24.3.2024 | 9.30–17 Uhr
Renaissanceschloss Rosenberg
 Frühlingserwachen zum Osterfest steht beim Flanieren durch die Burg und die Gärten auf dem Programm. Aussteller liefern Inspirationen zur perfekten Osterdekoration. Zweimal täglich präsentiert die historische Falknerei spannende Sondervorführungen.

3 18. LOISIARTE

24.3.2024 | 15–16 Uhr
LOISIUM WeinWelt & Vinothek, Langenlois
 Julia Stemberger liest „Geschichten vom Franz“ von Christine Nöstlinger. Lydia und Christian Altenburger spielen Duos von Alexey Igudesman. Für Kinder ab 4 Jahren. Ermäßigter Eintritt mit dem NÖ Familienpass.

4

Familiensonntag im Museum & Kunstatelier

31.3.2024 | 14–16 Uhr

Arnulf Rainer Museum, Baden

Gemeinsam entdeckt ihr das Museum und hört spannende Geschichten über das ehemalige Badehaus und heutige Kunstmuseum. Taucht ein in eine Welt voller Farben! Für Familien mit Kindern ab 3 Jahren. Voranmeldung unter office@arnulf-rainer-museum.at.

5

Family+ Messe und Modellbautage 2024

5.–7.4.2024 | 9–18 Uhr

Messe Tulln

Neben Bereichen für Kulinarik, das Urlaubsland Österreich, Spiel, Spaß und Unterhaltung, Sport, Freizeit und E-Mobilität können Kinder und Jugendliche bei „Check your future“ Berufe der Zukunft kennenlernen. Besucht uns bei unserem NÖ-Familienpass-Infostand. Ermäßigter Eintritt mit dem NÖ Familienpass.

6

BIG BANG Festival

6.4.2024 | ab 11 Uhr

Festspielhaus St. Pölten

Das Festspielhaus ist ein Musiklabyrinth, das darauf wartet, entdeckt zu werden. Und ganz nebenbei werden geheimnisvolle Orte wie der Orchestergraben erkundet. Ein Spaß für neugierige Ohren von 5 bis 105 Jahren!

7

Sternenhexe Elesemond

14.4.2024 | 11 und 15 Uhr

Haydn-Geburtshaus (Konzertsaal), Rohrau

Sternenhexe Elesemond weiß nicht mehr weiter. Sie kann einfach nicht zaubern! Ihre beiden Musiker-Freunde ermutigen sie jedoch, auf eine musikalische Reise zu gehen. Und siehe da, plötzlich zaubert sie den Cellofantan herbei. Für Kinder ab 6 Jahren.

8

Hänsel & Gretel

19. und 20.4.2024 | 18 bzw. 17 Uhr
Stadtheater Berndorf

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Klassik.Klang wird Engelbert Humperdincks Oper, märchenhaft inszeniert, in einer gekürzten Fassung aufgeführt. Ein Erlebnis für die ganze Familie. Für Kinder ab 5 Jahren. Infos unter www.buehnen-berndorf.at/Veranstaltungen.

9

Kinderabenteuer Waldpädagogik

21.4.2024 | 11–12.30 Uhr

Schlosspark Laxenburg

Was blüht denn da? Und was krabbelt dort unter dem Baum? Bei dieser Führung gibt es die richtigen Antworten für Groß und Klein. Gemeinsam gilt es, die Natur im Schlosspark Laxenburg zu entdecken. Eltern sind herzlich willkommen!

10

Familienkonzert mit Filipp Frosch

25.4.2024 | 16–16.50 Uhr
campus Horn

Eine Geschichte über den Kreislauf des Wassers von Marko Simsa mit viel Musik von Georg Graf und Peter Rosmanith – nach dem gleichnamigen Bilderbuch. Infos und Tickets unter www.campus-horn.at.

11

Der wasserscheue Sepperl

3.5.2024 | 16–17 Uhr

MÖP Figurentheater, Mödling

Stell dir vor, dein allerallerbester Freund heißt Sepperl und ist wasserscheu. Der Kasperl wäre aber nicht der Kasperl, wenn er nicht auch für dieses Problem eine Lösung fände. Ermäßigter Eintritt mit dem NÖ Familienpass.

12

Jeunesse Kinderkonzert: Triolino

18.5.2024 | 13–13.45 Uhr

Cinema Paradiso, St. Pölten

Cristina, Magdalena, Marija und Sophie bringen die unterschiedlichsten Instrumente gemeinsam auf die Bühne! Triolino und die Musikerinnen und Musiker entführen in eine Welt voll satter Klangfarben und melodischer Bilder. Für Kinder ab 3 Jahren.

13

Post für den Tiger

26.5.2024 | 17–18 Uhr

Kulturwerkstatt Kottingbrunn

Ein Theaterstück nach Janosch. Tiger und Bär sind Freunde. Doch immer wenn der Bär zum Fluss angeln geht, fühlt sich der Tiger so einsam und hat zu nichts Lust. Eine ziemlich coole Geschichte einer riesigen Freundschaft für die gesamte Familie.

14

KELTEN Mitmachausstellung

Bis 24.11.2024 | 10–17 Uhr

MAMUZ Museum, Mistelbach

Eigens für Kinder konzipiert, gibt die neue Ausstellung einen besonderen Einblick in die Welt der Kelten. Mitmachstationen laden ein, sich wie ein Kelt zu kleiden, Gefäße zu bauen, Stoffe zu weben und Metall zu punzieren. Mit dem NÖ Familienpass erhalten Familien ermäßigten Eintritt.

15

Spielplatz Laxenburg

Kaisergarten

Ein Schaukelgarten, ein Seiledschungel, ein Gurtsteg und eine Doppelseilbahn bieten generationenübergreifende und aktive Spielmöglichkeiten. Der großzügige Sandspielbereich sowie der Spielhügel mit Breittrutsche sind barrierefrei bespielbar.

AUF RESSOURCEN ACHTEN

Alexandra und Johannes sind überzeugt: Nur wenn es einem selbst gut geht, kann man für andere da sein. Viele Freiräume und das Verabschieden von Erwartungen und Perfektion sind ihnen dabei wichtig.



Alexandra
(40)



Johannes
(39)

MACHEN SIE MIT!

Wir freuen uns, wenn auch Sie 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.

Für mich bedeutet Selfcare, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, Zeit für sie zu haben, sodass es einem selbst gut geht. Ich bin der Überzeugung, nur wenn es mir gut geht, kann ich auch für andere da sein. Aufgrund vergangener Erlebnisse fordere ich diese Zeit für mich sehr bewusst ein. In meiner neuen Rolle als Mutter stößt das allerdings oft auf Unverständnis. Für mich aber ist das Achten auf das eigene Wohlergehen wichtiger Bestandteil einer gleichberechtigten Partnerschaft, auch als Familie. Mein Mann und ich leben das, indem wir die Aufgaben im Haushalt und bei der Kinderbetreuung entsprechend den jeweiligen Ressourcen aufteilen. Neben den vielen gemeinsamen Aktivitäten mit unserem Sohn verbringen wir auch bewusst einzeln Zeit mit ihm, um dem jeweils anderen Raum für sich zu geben. Ich bin nach der Geburt unseres Sohnes recht früh wieder in meinen Job zurück, da ich diesen mit großer Freude ausübe und ich es brauche, mich anderen Herausforderungen zu stellen als zu Hause. Für uns als Familie ist dieser Weg des Miteinanders der richtige. Doch während mir als Mutter durchaus Egoismus vorgeworfen wird, gehe ich davon aus, dass mein Mann selten gefragt wird, wer denn auf das Kind aufpasst, wenn er privat oder auf Dienstreise alleine unterwegs ist. Ich würde mir hier mehr gesellschaftliches Verständnis und Respekt wünschen, denn jede Familie ist anders, und letztlich wollen wir doch alle nur, dass es uns und unserer Familie gut geht.

Beim Thema Selfcare sind sich meine Frau und ich einig: Nur wenn es uns als Eltern gut geht, können wir mit voller Energie für unseren Sohn da sein. Dafür geben wir uns gegenseitig Raum und Unterstützung. Im Alltag, bei der Kinderbetreuung oder der Zeiteinteilung für Hobbys. Dieses gemeinsame Verständnis bildet den Rahmen für unser Familienleben. Aber natürlich ist es auch bei uns nicht immer leicht und wir stoßen oft genug an unsere Grenzen. Dabei ist es oft nicht das Kind, das uns dorthin führt. Es sind die eigenen, und vielleicht auch fremden, Erwartungen an uns selbst und unser Tun, die hier auf uns, insbesondere als Eltern, wirken. Sich selbst von der Erwartungshaltung der Perfektion zu verabschieden, kann schon ein erster, befreiender Schritt sein. Die eigenen zeitlichen, physischen und psychischen Ressourcen sind schlicht begrenzt. Wer diese auf Dauer zu stark beansprucht und so die persönliche Leistungsgrenze überschreitet, wird letztlich umso größere Abstriche machen müssen. Daher ist es wichtig, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen. Denn wer gut auf die eigenen Ressourcen achtet, kann in Zeiten, in denen diese, zum Beispiel bei Krankheit des Kindes, beruflichen Herausforderungen etc., wirklich gebraucht werden, besser auf sie zurückgreifen. Eine gute Balance zwischen für andere und für sich da sein führt auch zu mehr Ausgeglichenheit und Energie. Und beides braucht man im Leben mit Kindern als Eltern doch zur Genüge.



NÖ Familienland

GENERATIONEN LEBEN ZUKUNFT

NÖ Familienfest auf der Schallaburg

Sonntag, 2. Juni 2024 | 9 - 18 Uhr

- > Familienführungen „Renaissance einst, jetzt & hier“
- > Kreativ- und Bewegungsstationen
- > Kinderschminken
- > Mitmachtheater uvm.

€10,-
Familienkarte
mit dem



WERBUNG | In Kooperation mit: **schalllaburg**

www.familienpass.at

WERBUNG
© Franz Gleiß

BUSINESS 4 KIDS

Wirtschaft,
Wissenschaft
und Kultur
entdecken.

15. - 19. Juli
WIFI St. Pölten

- für Kinder und Jugendliche von 7 - 14 Jahren
- kostenlose Anmeldung mit dem NÖ Familienpass
- Workshops, Mitmach-Stationen & Vorträge

Anmeldung ab 5. Mai, 8 Uhr
unter noe.familienpass.at/ferienwoche



GENERATIONEN LEBEN ZUKUNFT

WERBUNG

DIE CARD HAT'S IN SICH

Freier Eintritt zu rund 350 Ausflugszielen



CARD

21 neue
Ausflugs-
ziele!

Spannende Erlebnisse
in und um Niederösterreich
von 1.4.2024 bis 31.3.2025
NIEDERÖSTERREICH-CARD.AT