

Salzburger Familien Journal



Herbst 2026



Demokratie
beginnt zu Hause

Seite 12

Sicher und sichtbar
am Schulweg

Seite 20

Mut zum
Arbeitseinstieg

Seite 38

Rutschen-Erlebniswelt: Trichterrutsche
und Österreichs einzige Looping-Rutsche!

Erlebnis-Solebecken in- & outdoor

Sport- und Wellenbecken

1m- und 3m-Sprungturm

5m-Wasserkletterwand

Thermen Herbst in Altenmarkt



JETZT NEU!

Online reservieren.
Eintritt sichern:



Infos unter www.thermeamade.at



Liebe Salzburger Familien! Liebe Mütter und Väter, Omas und Opas!

Nach einer hoffentlich gut verbrachten Sommerzeit steht das neue Salzburger Familienjournal bereits im Zeichen der Einstimmung auf den Herbst und damit auch des Schulbeginns. Passend dazu findet ihr in diesem Heft einen informativen Beitrag zum Thema Sicherheit und Sichtbarkeit am Schulweg.

Einen weiteren Schwerpunkt dieser Ausgabe stellt der Bereich der außerschulischen Förderung der Interessen von Kindern und Jugendlichen dar. Genau dieser Aufgabe widmet sich unser Landesjugendverein akzente bereits seit 1986 mit Kompetenz und Herzblut und darf daher heuer sein erfolgreiches 40-jähriges Jubiläum begehen.

Zusätzliche Hilfe speziell für Jugendliche aus psychisch belasteten Familiensituationen bietet mit Unterstützung des Jugendressorts der Verein JoJo mit seinem Projekt „Peers4Teens“ an, das wir euch auf diesem Wege ebenfalls vorstellen dürfen.

Spannende Lektüre und einen gelungenen Start in die farbenprächtigste Jahreszeit wünscht

Eure

M. Svazek

Marlene Svazek
Familienlandesrätin



In Zusammenarbeit von



blümke _ blümke

Hilfreiche Tipps für Eltern 5

Wenn die Stimmung mal kippt 6

Endometriose im Familienalltag 10

Demokratie beginnt zu Hause 12

Durchblick behalten
im digitalen Dschungel 16

Sicher und sichtbar am Schulweg 20

Familienpass-Partner Oktober bis Dezember 22

s'Wissenseck
Salzburgs Restmüll unter der Lupe 26

Mit Würfel und Brett
die Welt begreifen 28

Spieletipps 30

Buchtipps 33

Peers4Teens 34
„Unterstützung ist da.“

akzente Salzburg Seit 40 Jahren für junge Menschen 37

Mut zum Arbeitseinstieg
Karriereplattformen des ÖIF 38

Frischer Wind
in der zweiten Lebenshälfte 40

Unser Kids- Programm im OVAL!

Neben Bühnen-Veranstaltungen werden jede Woche ausgewählte Film-Highlights für Kids gezeigt und auch der Kasperl kommt regelmäßig auf einen Besuch im OVAL vorbei.

Theater ecce

Max – Das Schnorchelmonster

SA 28.11. | PREMIERE

SA 05.12., SA 12.12., FR 18.12.,
SA 19.12., MO 28.12., DI 29.12.,
MI 30.12. | 15 Uhr

Schulvorstellungen:

FR 27.11., MO 14.12., DI 15.12.,
MI 16.12., DO 17.12., MO 21.12.,
DI 22.12. | 10 Uhr



Friedburger Puppenbühne

Kasperl und die Hundepolizei

FR 09.10., MO 19.10., SA 24.10. | 15 Uhr



Friedburger Puppenbühne

Kasperl und der geheimnisvolle Dudelsack

FR 06.11., MI 11.11., SA 21.11., FR 27.11. | 15 Uhr



Friedburger Puppenbühne

Kasperl und die Weihnachtsfee

FR 04.12., MO 14.12., MO 21.12. | 15 Uhr



Traumfänger: Christoph Rabl

Theater Anna und der Wolf 3

FR 09.10. | 9 Uhr, 11 Uhr



Das geheime Stockwerk

FR 25.09., FR 16.10. | 15 Uhr



**Bibi Blocksberg –
Die total verhexte Zeitreise**
FR 23.10., SA 31.10. | 15 Uhr



Pumuckl und der blaue Klabauter
SA 10.10., FR 30.10. | 15 Uhr



Hilfreiche Tipps für Eltern



Informiert bleiben!

Die Elternbriefe gibt es in gedruckter Form oder online in der Land Salzburg-App unter dem Menüpunkt „Familienpass“. Dafür benötigt man den Salzburger Familienpass, der bei der zuständigen Gemeinde kostenlos und unbürokratisch beantragt werden kann.

Spezialbriefe zu Themen wie „Zweites Kind“ oder „Kind mit Behinderung“ decken schwerpunktmäßig weitere Themen ab.

Gleich bestellen unter:
www.salzburg.gv.at/elternbriefe



salzburger
bildungswerk 

Die Elternbriefe geben Tipps zu Entwicklung, Gesundheit und Erziehung von Kindern - von der Geburt bis zum Schuleintritt.

Zwei- bis viermal im Jahr erhalten Mütter und Väter in Salzburg kostenlos hilfreiche Tipps: angefangen mit Empfehlungen, was nach der Geburt zu tun ist, über Ratschläge zur Beikosteneinführung (mit Rezepten für unkomplizierte Breie) bis zu Tipps, wie Eltern mit dem Fremdeln der Kinder umgehen können.

Außerdem gibt es Empfehlungen zur Vermeidung von Kontakt mit giftigen Putzmitteln und andere wichtige Sicherheitshinweise für die Wohnumgebung. Enthalten sind auch hilfreiche Informationen, wie Eltern zur Sprachentwicklung beitragen können oder wie sie die Eingewöhnung in den Kindergarten so gut wie möglich gemeinsam mit Elementarpädagoginnen und -pädagogen gestalten können, und noch viele weitere Infos für die ersten sechs Lebensjahre des Kindes.

Foto: SBW

Gratis im Abo

Das Salzburger Familienjournal und der Salzburger Familienpass-Katalog - so vielseitig wie wir!

Mit vier Ausgaben des Salzburger Familienjournals pro Jahr holen wir uns spannende Beiträge, Tipps und nützliche Informationen rund um die Themen Alltag, Erziehung und gemeinsame Freizeitgestaltung ins Haus. Mit im Paket: der jährlich erscheinende Salzburger Familienpass-Katalog mit rund 200 Vorteilen für Familien. Kostenlos und exklusiv für alle, die einen Salzburger Familienpass haben oder ein Abonnement abschließen.



Jetzt kostenlos bestellen!
www.salzburg.gv.at/familienjournal



Wie Konflikte den Familienalltag bereichern können

Wenn die Stimmung mal kippt

Familienalltag heißt, dass täglich unterschiedliche Wünsche und Meinungen aufeinandertreffen. Diese gemeinsam zu klären, ist eine wichtige Aufgabe.



Sabine Pronebner-Kunz, Elementarpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, eingetragene Mediatorin und Konfliktmanagerin sowie Leiterin von Forum Familie Pongau, erklärt, wie Familien mit Konflikten gut umgehen können.

Das Familienleben ist bunt, lebendig und manchmal ganz schön turbulent. Zwischen Frühstückstisch, Hausaufgaben und Schlafenszeit kann es da schon einmal knirschen: Die Worte schaukeln sich hoch, die Stimmung kippt, und plötzlich sind alle mittendrin im Konflikt. Doch genau solche Momente gehören zum Zusammenleben dazu. Sie können zeigen, wie unterschiedlich Menschen denken, fühlen und handeln. Und sie eröffnen die Chance, einander besser zu verstehen, neue Wege auszuprobieren und als Familie daran zu wachsen. Wer Konflikte als Lernchance versteht, kann die Familienbindung und das Wir-Gefühl stärken.

Was ist ein Konflikt?

Ein Konflikt entsteht, wenn Familienmitglieder unterschiedliche Wünsche oder Bedürfnisse haben. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn Geschwister um ein Spielzeug streiten oder Eltern und Kinder über bestimmte Themen unterschiedlicher Meinung sind. Ein Konflikt bedeutet jedoch nicht, dass sich eine Familie nicht liebt. Er macht sichtbar, dass es ein Problem gibt, das gemeinsam gelöst werden muss: durch Zuhören, Reden und das Finden von Lösungen oder Kompromissen. Eltern tragen Verantwortung für Entwicklung, Gesundheit und Sicherheit

ihrer Kinder. Kinder und Jugendliche wünschen sich gleichzeitig mehr Selbstständigkeit und Mitbestimmung. Sie brauchen Orientierung sowie klare Grenzen und auch die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu sammeln. Verbote allein führen selten zu nachhaltigen Lösungen. Deutlich wirksamer sind gemeinsame Vereinbarungen, die regelmäßig überprüft werden.

Konflikten vorbeugen

Ein guter Umgang mit Konflikten beginnt nicht erst beim Streit. Familien profitieren von regelmäßigen Gesprächen darüber, was im Alltag gut läuft und wo es hakt. Hilfreich sind klare Vereinbarungen. Kinder halten sich eher an Regeln, wenn sie mitentscheiden dürfen. Wichtig dabei ist, dass bestimmte Regeln auch für die Erwachsenen in der Familie gelten.

Wenn es trotzdem zum Streit kommt

Hinter einem Konflikt steckt oft mehr, als man im ersten Moment erkennt. Häufig geht es um Autonomie, Anerkennung oder das Bedürfnis, ernst genommen zu werden. Wer zuhört und nachfragt, schafft Vertrauen.

Forum Familie

Informationen und Unterstützung in den Bezirken - beim Forum Familie, dem Elternservice des Landes Salzburg

Ein guter Umgang mit Konflikten beginnt nicht erst beim Streit, sondern bei regelmäßigen Gesprächen im Alltag.



Hilfreich ist dabei:

- » Gefühle wahrnehmen: Hinter Wut oder Rückzug steckt oft ein unerfülltes Bedürfnis. Offene Fragen helfen mehr als vorschnelle Bewertungen.
- » Nicht gewinnen wollen: In Familien geht es nicht ums Rechthaben, sondern darum, Beziehungen zu stärken.
- » Kinder beteiligen: Wer Kinder altersgerecht einbezieht, fördert Selbstwirksamkeit und Verantwortungsgefühl.
- » Vorbild sein: Ein respektvoller Umgang mit Konflikten, Fehler eingestehen und sich entschuldigen wirken stärker als viele Worte.
- » Pausen zulassen: Nicht jeder Konflikt muss sofort gelöst werden. Manchmal brauchen alle Beteiligten Zeit, um sich zu beruhigen.

Familien müssen nicht konfliktfrei sein, um stark zu sein. Bei unterschiedlichen Meinungen bleiben sie im Gespräch, hören einander zu und übernehmen Verantwortung. Denn Kinder brauchen beides: Verständnis und Zuwendung sowie Orientierung, klare Grenzen und Erwachsene, die ihnen Sicherheit geben.



Forum Familie Flachgau

- » Simone Leymüller
- T +43 664 82 84 238
- forumfamilie-flachgau@salzburg.gv.at



Forum Familie Tennengau

- » Mag.ª Corona Rettenbacher
- T +43 664 85 65 527
- forumfamilie-tennengau@salzburg.gv.at



Forum Familie Pongau

- » Mag.ª Sabine Pronebner-Kunz
- T +43 664 82 84 180
- forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at



Forum Familie Pinzgau

- » Mag.ª Andrea Buchner, MA, MA
- T +43 664 82 84 179
- forumfamilie-pinzgau@salzburg.gv.at



Forum Familie Lungau

- » Monika Weilharter
- T +43 664 82 84 237
- forumfamilie-lungau@salzburg.gv.at

Forum Familie - online

- » www.salzburg.gv.at/forumfamilie
- » www.facebook.com/forumfamilie

Kinder sicher im Herbst



Auch im Herbst gilt: Kinder im Auto nur korrekt gesichert transportieren. Dicke Kleidung kann das Unfallrisiko erhöhen.

Kinder müssen in Österreich bis 14 Jahre bzw. bis zu einer Körpergröße von 1,35 Metern ordnungsgemäß im Auto gesichert werden. Ist ein Kind größer, reicht der Dreipunktgurt aus, sofern dieser korrekt angelegt werden kann. Gerade im Herbst ist dabei auf die richtige Gurtführung zu achten. Dicke Kleidung kann verhindern, dass der Beckengurt eng am Körper anliegt. Dadurch steigt bei einem Unfall das Risiko für Verletzungen im Bauchbereich. In „i-Size“-zertifizierten Sitzen müssen Kinder bis 15 Monate gegen die Fahrtrichtung (Reboarder) befördert werden, auch danach senkt die rückwärtsgerichtete Transportweise das Verletzungsrisiko bei Frontalcrashes.

Gurte müssen fest sitzen

Die Kindersicherheitsexpert:innen des ÖAMTC Salzburg empfehlen, Kinder möglichst ohne voluminöse Kleidung anzuschallen oder zumindest die Winterjacke zu öffnen. Wichtig ist, dass der Gurt glatt, nicht verdreht und eng am Körper verläuft. Besonders bei Babyschalen darf das Gurtsystem keinesfalls zu locker eingestellt sein. Praktische Alternativen bieten zum Beispiel Decken oder spezielle Fußsäcke mit Gurtaussparungen.

Wer Kinder nicht korrekt sichert, riskiert hohe Verwaltungsstrafen von bis zu 10.000 Euro und zudem eine Vormerkung im Führerscheinregister.



Welcher Kindersitz passt? Die Expert:innen des ÖAMTC helfen bei der Entscheidung.

Gutschein

Mit dem Salzburger Familienpass minus 10 %* auf alle lagernden Kindersitze, Beratung inklusive!

* auf den regulären Verkaufspreis, in den Salzburger ÖAMTC-Shops



- BEZAHLTE ANZEIGE - Foto: ÖAMTC



Bis Jahresende geschenkt!*



Immer an unserer Seite

Jetzt Mitglied für 2027 werden!

Sicherheit und viele Vorteile genießen.



oeamtc.at/club

Zusätzliche Vorteile mit dem Schutzbrief

- ▶ Familien-Unfall- & Krankenschutz im europäischen Ausland
- ▶ Pannenhilfe im Ausland und Übernahme von Schleppkosten bis € 330,-
- ▶ und viele mehr



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

* Bei Neu-Beitritt für 2027: Mitgliedschaft für Okt. Nov. Dez. 2026 geschenkt. Angebot nur gültig bei aufrechter, bezahlter Mitgliedschaft bis 31.12.2027. Auto-Mitgliedschaft für 2027 um € 109,70 | G 1228_26 | ÖAMTC ZVR 926974014

Mit kleineren
Beträgen
größere Träume
verwirklichen



1

Sparziele visualisieren:

Welche Farbe soll das neue Rad haben? Damit Sparziele für Kinder greifbar werden, können diese selbst gemalt oder Bilder aus Katalogen ausgeschnitten und gut sichtbar aufgehängt werden.

2

Sparschieber: Ein selbstgemachter Papierschieber wird in Abschnitte (Start, Zwischenschritte, Ziel) unterteilt. Bei jeder Einzahlung rückt er eine Markierung weiter, sodass Kinder ihren Fortschritt zum Ziel sehen.

3

Zwischenetappen feiern:

Beim Sparen auf ein größeres Ziel motivieren kleine Feiern für erreichte Etappen - etwa durch einen Ausflug in den Fahrradladen, um das Wunschrad Probe zu fahren.

Spielerisch Sparen lernen

Sparen bedeutet mehr, als Geld zur Seite zu legen - es lehrt, Ziele und Prioritäten zu setzen und diese mit Geduld zu verfolgen. Ob ein neues Fahrrad oder größere Träume: Frühes Sparen vermittelt Kindern spielerisch den verantwortungsvollen Umgang mit Geld.

4

Eltern als Vorbild:

Kinder nehmen sich ihre Eltern auch beim Sparen zum Vorbild. Darum sollten Eltern zeigen, wie sie sparen, und am Esstisch über aktuelle Sparziele sprechen.

5

Sparen als Gewohnheit mit dem Sumsi Sparkonto:

Sparen wird zur Familiengewohnheit, wenn einmal im Monat gemeinsam Geld aufs Sparkonto eingezahlt wird. Das Sumsi Konto von Raiffeisen ist die ideale Möglichkeit für Kinder von 0 bis 10 Jahren, spielerisch erste Sparerfolge zu erleben. Mit der kostenlosen Kontoführung, einer eigenen Sumsi Card und exklusiven Vorteilen im Sumsi Club wird Sparen zum Erlebnis, das begeistert und motiviert!

Vorteile des Sumsi Clubs im Überblick:

- » Ermäßigung und Vorteile mit dem Sumsi Club
- » Kostenlose Kontoführung
- » Kontoeinsicht für Eltern über Mein ELBA
- » Mit dem Sumsi Sammelpass Überraschungen erhalten
- » Zahlreiche Freizeitaktivitäten zum vergünstigten Preis mit der Sumsi Card
- » Und vieles mehr!

Mehr Infos zum Sumsi Club für die Kleinen von 0-10 Jahren gibt's online unter: raiffeisen.at

**Raiffeisen
Salzburg**





Endometriose im Familienalltag

„Heute geht's nicht“

Freitagabend, der Kindergeburtstag ist vorbereitet - doch dann kommen die Krämpfe. Endometriose wirft Pläne um und Fragen auf.

Menstruationsschmerzen gehören für viele Frauen leider nach wie vor zum Alltag. Der erste Menstruationsbericht Österreichs hat erhoben, dass zwei von drei Frauen mit Schmerzen während der Regel zu kämpfen haben. Sind die Schmerzen besonders stark, kann es sein, dass Endometriose der Grund dafür ist. Schätzungen zufolge ist jede 15. Frau betroffen.¹

Was hinter Endometriose steckt

Die Gebärmutter Schleimhaut wird in der Fachsprache auch „Endometrium“ genannt. Von diesem Wort leitet sich die „Endometriose“ ab: Der Begriff bezeichnet eine gutartige, aber chronische Erkrankung, bei der sich Schleimhaut, die der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, an Orten außerhalb der Gebärmutter festsetzt. Diese Endometriose-Herde sind hormonempfindlich, können zyklisch reagieren und bluten, was zu starken Schmerzen führen kann.

Je nachdem, wo sich die Endometriose-Herde ansetzen, berichten Frauen mit

einer Endometriose-Diagnose neben starken Schmerzen während der Periode von Schmerzen beim Eisprung, Rückenschmerzen sowie Schmerzen beim Sex. Auch Abgeschlagenheit und Schlafstörungen können zu den Symptomen zählen. Bei Verdacht auf Endometriose ist eine Abklärung mit der Ärztin oder dem Arzt unerlässlich. Auf der Webseite der Endometriose Vereinigung Austria (EVA) findet sich eine Liste mit spezialisierten Einrichtungen.²

Wenn Schmerzen den Familienplan sprengen

Familien kennen volle Tage: Kindergarten am Vormittag, Schwimmkurs am Nachmittag, am Wochenende die Geburtstagsfeier. Wenn Schmerzen dazwischenfunken, geraten Pläne durcheinander. In solchen Momenten berichten Betroffene von guten Erfahrungen mit offener, altersgerechter Sprache in der Familie. Kinder verstehen kurze, klare Erklärungen dazu, wie man sich gerade fühlt und was möglich ist. Formulierungen wie „Ich habe heute starke

Bauchschmerzen, deshalb brauche ich Pausen“ schaffen Orientierung, ohne zu verunsichern.

Manche Familien erleben es als entlastend, Termine mit Puffer zu denken, Aufgaben zeitweise neu zu verteilen und ruhige Routinen zu pflegen. Großeltern, Freundeskreis oder Nachbarschaft werden häufig als wichtige Stütze wahrgenommen.

Alltagserfahrungen, die vielen guttun

Der Verein EVA hat Erfahrungen von Betroffenen gesammelt, was im Alltag als angenehm erlebt wird. Viele berichten von Linderung durch Wärme - von der klassischen Wärmflasche über Kirschkerne bis zu unauffälligen Lösungen für unterwegs wie beheizbarer Unterwäsche oder Wärmflaschen zum Umhängen. Auch ruhige Atemübungen oder sanfte Bewegung werden oft als wohltuend beschrieben. Beim Essen schildern Betroffene, dass frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel vielen bekommen, während sehr zuckerhaltige, stark



*Sind Menstruations-
schmerzen beson-
ders stark, kann
Endometriose der
Grund dafür ist.*

salzige Speisen und Alkohol als eher ungünstig wahrgenommen werden. Zugleich zeigen Erfahrungen: Was hilft, ist individuell. Und kleine „Sünden“ - wie ein Stück Schokolade - können auch einen wohltuenden Effekt haben.

Miteinander reden, Lasten teilen

Wenn ein Elternteil regelmäßig aufgrund von Schmerzen ausfällt, kann das in der Familie manchmal Unverständnis hervorrufen. Warum können wir jetzt nicht spielen? Warum müssen wir unseren Wochenendplan absagen oder verschieben? Wenn Endometriose den Alltag prägt, kann das alle betreffen. Hier kann eine offene Kommunikation helfen: Wie fühlt sich meine Erkrankung an? Was kann ich gerade tun und was nicht? Was würde mir gerade helfen? Partnerinnen und Partner berichten von mehr Klarheit, wenn Zuständigkeiten flexibel bleiben und Erwartungen offen bespro-

chen werden. Kinder erleben Sicherheit, wenn sie wissen, dass verschobene Aktivitäten nachgeholt werden können. Großeltern und andere Vertrauenspersonen unterstützen oft durch Anwesenheit, Gesellschaft für die Kinder oder kleine Entlastungen im Haushalt. So entsteht Raum für Erholung - und die schmerzfreien oder -ärmeren Tage lassen sich wieder gemeinsam gestalten.

Endometriose kann viel abverlangen. Gleichzeitig zeigen viele Erfahrungen: Information, medizinische Begleitung und ein verständnisvolles Umfeld eröffnen Handlungsspielräume. Kleine Schritte zählen - und niemand muss damit allein bleiben.

¹ Die Dunkelziffer liegt vermutlich deutlich höher; siehe: Menstruationsbericht 2024, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)

² <https://www.eva-info.at/kompetenzzentren/>



Jetzt Unterstützung holen!

**Das Frauengesundheits-
zentrum Salzburg bietet
Beratungstermine an und
kann bei der Suche nach
Hilfe unterstützen:**



<https://bit.ly/4wUEvmT>



Demokratie beginnt zu Hause

Demokratie lebt davon, dass Menschen ihre Meinung einbringen, anderen zuhören, Kompromisse finden und gemeinsam Entscheidungen treffen. Genau das lässt sich bereits üben, lange bevor ein Kind wahlberechtigt ist - und zwar im eigenen Zuhause.

In einer Demokratie geht die Macht vom Volk aus. Menschen haben gleiche Rechte. Sie dürfen mitbestimmen und wählen. Mehrheiten entscheiden. Minderheiten werden geschützt. Regeln gelten für alle.

58 Prozent der Jugendlichen halten die Demokratie für die beste Staatsform. Gleichzeitig sagen 35 Prozent, dass sie sich zu wenig darüber informiert fühlen. Diese Zahlen aus dem Salzburger Jugendreport 2026 zeigen zwei Dinge: Viele junge Menschen schätzen Demokratie. Gleichzeitig fehlt aber oft das Gefühl, sie wirklich zu verstehen.

Gemeinsam entscheiden im Alltag

Familien müssen nicht bei jeder Situation abstimmen, damit Demokratie gelebt wird. Viel wichtiger ist, dass Kinder erfahren, dass ihre Meinung zählt. Das bedeutet nicht, dass Erwachsene jede Entscheidung aus der Hand geben. Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen tragen Verantwortung und bestimmen vieles selbst, vor allem wenn es um die Sicherheit der Kinder geht. Aber bei manchen Entscheidungen macht es einen Unterschied, ob Kinder

einfach informiert werden oder ob sie vorher ihre Sicht einbringen können.

Kleine Alltagssituationen bieten dafür viele Möglichkeiten. Wohin soll der Wochenendausflug gehen? Welche Aktivitäten kommen für den nächsten Familienurlaub infrage? Wird heute selbst gekocht oder gemeinsam ein Restaurant ausgesucht? Bei solchen Fragen kann ein Familienrat helfen. Jedes Familienmitglied darf seine oder ihre Sicht auf die Dinge präsentieren und eine Stimme abgeben. Der Vorschlag mit den meisten Stimmen gewinnt, oder es wird ein gemeinsamer Kompromiss gefunden. Wichtig ist, dass die Entscheidung dann auch von allen eingehalten wird. So spüren Kinder, dass ein demokratischer Prozess zu klaren Entscheidungen führt.

Entscheidungen verständlich machen

Genauso wichtig wie das Einhalten der Entscheidung ist das Gespräch danach. Warum ist die Entscheidung so ausgefallen? Wie kann mit unterschiedlichen Wünschen umgegangen werden? Nicht immer werden alle zufrieden sein. Gerade das gehört zur Demokratie.



Beim gemeinsamen Auswählen eines Films können sich alle einbringen.



Jugendkomitees sind eine gute Möglichkeit, sich in der Gemeinde einzubringen.

Kinder und Jugendliche lernen, dass Mehrheiten Entscheidungen ermöglichen, aber trotzdem alle gehört werden. Sie erkennen, dass Kompromisse nicht negativ sind oder ein Zeichen von Schwäche, sondern oft die beste Lösung für alle. Und sie lernen, dass ihre Stimme etwas wert ist und zählt. Das kann Mut geben, künftig die eigene Stimme einzusetzen und Meinungen zu vertreten.

Wahlen feiern

Das Wahlrecht ist keine Selbstverständlichkeit. Im Jahr 2025 lebt nur etwa die Hälfte der Menschheit in einer Demokratie und ist somit wahlberechtigt.¹ Umso wichtiger ist es, dieses Gut zu schätzen und Kindern zu vermitteln: Wahlen sind ein Grund zu feiern! Gemeinsam ins Wahllokal gehen, danach mit der Familie, dem Freundes- oder Bekanntenkreis essen und die Ergebnisse abwarten und besprechen. Für Kinder darf ein Wahltag Spaß machen und spannend sein. So spüren sie: Wählen ist etwas Großartiges!

Demokratie ist überall

Abseits von Wahltagen begegnet uns die Demokratie an vielen Orten des täglichen Lebens. In der Schule können

Schülerinnen und Schüler ihre Interessen über Klassensprecherinnen und -sprecher oder andere Beteiligungsformen einbringen. Im Sportverein oder in der Musikgruppe werden gemeinsame Regeln vereinbart und Entscheidungen getroffen. Auch in der Nachbarschaft oder in der Gemeinde gibt es Möglichkeiten, Anliegen vorzubringen und das Zusammenleben mitzugestalten. Eine gute Möglichkeit sind die Jugendkomitees: Hier können Jugendliche mitreden, mitgestalten und zeigen, was ihnen in ihrer Gemeinde wichtig ist. Wer schon früh erlebt, dass Mitbestimmung etwas bewirken kann, entwickelt oft mehr Vertrauen in demokratische Prozesse. So wird Demokratie für Kinder und Jugendliche zu etwas Greifbaren.

¹ Democracy Index 2025, Economist Enterprise



Selbst mitmachen!

Was bedeutet Demokratie? Wie kann man mitbestimmen?

Diesen und weiteren Fragen können Schülerinnen und Schüler ab der 9. Schulstufe im kostenlosen Demokratie-Atelier im Chiemseehof, dem Sitz der Salzburger Landesregierung, nachgehen.



Alle Infos und Termine unter:
<https://bit.ly/4zi367p>

Salzburg isst gut

Kleines 1x1 für die Schuljause

Mit der richtigen Jause fällt das Lernen gleich leichter. Denn eine ausgewogene Ernährung liefert jene Nährstoffe, die Körper und Gehirn für den Schultag brauchen. So enthalten knackige Gemüsesticks jede Menge Vitamine, Vollkornweckerl sind gut für die Leistungsfähigkeit und Nüsse unterstützen die Konzentration.

Mit Zutaten aus dem Land Salzburg schmeckt's dabei besonders gut!



1 Wasser? Gut fürs Gehirn.

Ausreichend zu trinken, ist beim Lernen besonders wichtig. Das unterstützt die Konzentration und Merkfähigkeit. Ideal wäre, mindestens 1 Liter Wasser oder ungesüßten Tee über den Schultag verteilt zu trinken. Bei großer Hitze auch gerne mehr! Zwischendurch darf es auch ein Saft sein. Am besten reiner Fruchtsaft, der stark mit Wasser verdünnt wird.

Tipp: Wiederbefüllbare Wasserflaschen schonen die Umwelt!



2 Obst und Gemüse? Ja, bitte!

Gemüse und Obst sollten in keiner Jausenbox fehlen. Dabei jene Sorten wählen, die Kinder gerne auch zu Hause essen, und in handliche Stücke schneiden. Am besten gründlich waschen und ungeschält essen, da in der Schale wichtige Vitamine und Mineralstoffe stecken. In frisch geernteten Früchten aus der Region sind die meisten Vitamine enthalten.



3 Vollkorn? Macht lange satt.

Ob Weckerl oder Jausenbrot aus Dinkel, Weizen oder Roggen: Vollkorn ist die bessere Alternative. Im vollen Korn stecken wichtige Mineralstoffe, die Kinder zum Lernen brauchen. Zudem machen Vollkornprodukte länger satt und halten, im Gegensatz zu Weißmehl, die Leistungskurve stabil.



4 Wurstbrot? Darf auch sein.

Ideal wäre 3-mal pro Woche eine vegetarische Jause und 2-mal eine Variante mit Schinken, Wurst oder Fisch. Letzterer liefert wichtige Fettsäuren, die die Gehirnleistung ankurbeln. Mit dem wechselnden Brotbelag kommt ganz einfach Abwechslung in die Jause: ob Kräutertopfen, Käse, Eiaufstrich, Schinken oder Räucherfisch.



5 Milch? Wichtig fürs Wachstum!

Besonders im Topfen steckt viel Kalzium - ein wichtiger Mineralstoff für Zähne und Knochen. Auch ein Naturjoghurt mit frischem Obst oder ein Milchshake mit pürierten Beeren sind gute Energie-Booster in der Schule. Fruchtjoghurts mit viel Zucker oder andere gesüßte Milchprodukte sollten nur selten in die Schultasche wandern.



6 Nüsse? Wertvoller Snack

In der Pause oder vor der Schularbeit ein paar Nusskerne zu knabbern, beruhigt die Nerven und versorgt den Körper mit hochwertigen Nährstoffen. Dass die Walnuss wie ein kleines Gehirn aussieht, ist wohl kein Zufall. Sie steigert die Konzentration und schützt vor Müdigkeit und Nervosität. Ein richtiges Superfood!

Gutes für die Jausenbox

Bunte Wraps!

Gefüllt mit Gemüse, Käse oder Fleisch, sind Wraps eine vollwertige Mahlzeit für den Schultag. Am Vortag zubereitet oder als Restverwertung, wenn mal Palatschinken übrig bleiben, entsteht so eine schnell gemachte, gesunde Jause! Je nach Saion gefüllt, bleibt die Jause immer abwechslungsreich!

Zutaten für 8 Wraps

Teig

- » 300 g glattes Weizenmehl
- » 250 g Naturjogurt
- » 1 TL Salz

Zubereitung

- » Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und 30 Minuten rasten lassen.
- » In 8 Portionen teilen und zu dünnen Fladen ausrollen.
- » In einer beschichteten Pfanne ohne Öl backen.

Alternativ: Übrig gebliebene Palatschinken verwenden.

Was kommt hinein? Was schmeckt!

- » Aufstriche wie Kräutertopfen, Frisch- oder Hüttenkäse
- » frisches Gemüse wie Karottenstreifen, Babyspinat, Salatblätter, Tomaten- oder Gurkenscheiben
- » gebratenes Gemüse wie Pilze und Jungzwiebel
- » Schinken, Käse oder gebratene Hühnerstreifen
- » Toppings wie Sprossen, gehackte Walnüsse oder frische Kräuter

Weitere Ideen unter:

www.salzburgschmeckt.at/uebersicht-rezepte



Tipp:
Dazu passen
Gemüsesticks und ein
Jogurt-Dip mit frischen
Kräutern

Regional gut!

Ob Gemüse, Eier, Fleisch, Milch oder Honig – mit regionalen Zutaten schmeckt's am besten! Weitere abwechslungsreiche Jausenideen für die Schule, fürs Büro oder unterwegs, einfache Rezepte und viele Tipps gibt's unter:
www.salzburgschmeckt.at/jause-zum-mitnehmen



Salzburg schmeckt

Durchblick behalten im digitalen Dschungel

Mit der Gründung von Facebook im Jahr 2004 begann die Ära der sozialen Medien - mit den Smartphones hielten sie Einzug in unseren Alltag. Heute sind soziale Medien immer dabei, mit unzähligen Apps und immer neuen digitalen Trends. Hier den Überblick zu behalten, ist nicht immer leicht.

Viele Kinder nutzen digitale Geräte früh. Jedes zweite Kind zwischen 6 und 13 Jahren hat ein Handy, bei Kindern ab 14 sind es fast alle.¹ Diese Generation der „Digital Natives“ wächst mit sozialen Medien und Smartphones auf, im Gegensatz zur Eltern- und Großelterngeneration, die ohne Handys, Apps und Co. aufgewachsen sind. In der Begleitung von Kindern und Jugendlichen entstehen dadurch neue Fragen.

Wie ticken soziale Medien?

Zeit ist für soziale Medien die wichtigste Währung. Daher versuchen Plattformen durch verschiedenste Mittel, eine möglichst lange Aufenthaltsdauer von Menschen zu erreichen. Etwa durch „Clickbait“, das sind auffällige Überschriften, die neugierig machen und zum Klicken verleiten, etwa „Du wirst nicht glauben ...“.

Häufig kommt dazu eine starke Emotionalisierung, Inhalte werden zugespitzt, um mehr Reaktionen auszu-

lösen. Denn was viele Menschen anklicken, wird vom Algorithmus häufiger ausgespielt. So entsteht eine Art Verstärkungsschleife. Das häufig eingesetzte Autoplay, also das automatische Starten des nächsten Videos, erschwert das Aufhören und kann zum sogenannten „Doomscrolling“ führen, dem endlosen Weiterwischen durch oft schlechte Nachrichten. Gerade wegen dieser Wirkweisen von sozialen Medien werden aktuell vermehrt Regulierungen diskutiert, die den Zugang und bestimmte Features für Minderjährige einschränken sollen.

Familienregeln wie klare Bildschirmzeiten können Kinder und auch Erwachsene bei einer gesunden Mediennutzung unterstützen.

Je nach Alter des Kindes kann es auch sinnvoll sein, die unterschiedlichen Mechanismen und Risiken gemeinsam zu besprechen, damit Kinder und Jugendliche verstehen, wie soziale Medien funktionieren.

„Technisch am Ball bleiben heißt nicht, jede App zu kennen.“

Im Familienalltag fehlt oft die Zeit, jeden digitalen Trend im Detail zu verfolgen. Laut Christian Pöschl, Polizist mit Schwerpunkt Kriminalprävention, ist das auch nicht nötig. Er hat den 5-Muster-Kompass entwickelt, ein Werkzeug, das Eltern hilft, im digitalen Dschungel den Überblick zu behalten. Der Kompass bietet einfache Leitfragen, um neue Angebote einzuschätzen:

- » **1. Was zieht an?** Häufig sind es Spaß, Unterhaltung, Zugehörigkeit zu einer Community oder Bestätigung durch Likes und Kommentare.
- » **2. Wer sieht, bewertet oder bestätigt?** Sind Inhalte nur für Freundinnen und Freunde sichtbar oder auch für Fremde? Aus welcher Gemeinschaft speist sich die App?
- » **3. Womit wird Geld verdient?** Etwa über Werbung, Datennutzung, In-App-Käufe oder Abos.



1.
Was zieht
an?



2.
Wer sieht,
bewertet oder
bestätigt?



**5-Muster-
Kompass**

5.
Was bleibt
zurück?



4.
Was ist echt,
künstlich oder
inszeniert?

3.
Womit wird
Geld verdient?



Nützliche Infos

Download-Tipp

» Oft hilft es, einen kurzen Vertrag zur Mediennutzung zu erstellen. Eine Vorlage dazu gibt es hier:



www.mediennutzungsvertrag.de

Social-Media-Ratgeber

» Der „Social-Media-Ratgeber“ von saferinternet.at bietet Infos zu den wichtigsten Plattformen:



www.saferinternet.at/social-media-ratgeber

Medienbildung

» akzente Salzburg bietet laufend Elternvorträge zur Medienbildung an:



<https://bit.ly/4wp9gji>

- » 4. Was ist echt, künstlich oder inszeniert? Hier geht's um künstliche Intelligenz, Filter, Bots oder Deepfakes.
- » 5. Was bleibt zurück? Daten, Screenshots, Spuren und deren mögliche Folgen.

Diese Überlegungen können helfen, neue Trends einzuordnen und mit Kindern ins Gespräch zu kommen.

Von den Jüngsten lernen

Im Alltag hilft es, die Profis im eigenen Haus zu fragen: Kinder und Jugend-

liche. Viele kennen die neuesten Spiele, Apps und Internetseiten sehr gut. Echtes Interesse an ihren Themen öffnet Türen. So entsteht ein Gespräch auf Augenhöhe.

Gemeinsam lassen sich Chancen und Nutzen digitaler Medien entdecken – und gute Regeln finden, die für die ganze Familie passen.

¹ <https://www.bmb.gv.at/Themen/schule/zrp/dibi/saferinternet/ndg.html>

SPIELEN AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT.

Five Monkeys bringt ein neues Family-Entertainment-Erlebnis in den Pinzgau. Auf über 2.000 m² warten Bowling, Virtual Reality, Pixelboden, Ninja-Parcours, interaktive Games, Golf-Simulatoren und vieles mehr darauf, gemeinsam entdeckt zu werden.

Ob Kinder ihre Eltern herausfordern, Geschwister gegeneinander antreten oder die ganze Familie gemeinsam loslegt – hier geht es ums Spielen, Ausprobieren und vor allem um eine richtig gute Zeit miteinander. **Life gets better with games.**



Golf-Simulatoren



VR-Arena



Duckpin Bowling



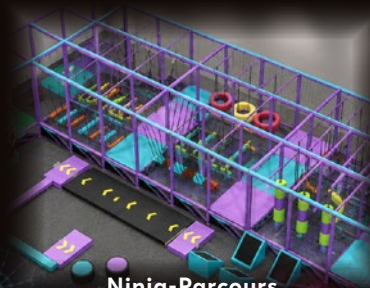
Interaktives Beerpong



Pixelboden



Immersiver Raum



Ninja-Parcours



Interaktives Dart



WIR ERÖFFNEN IM OKTOBER.
BLEIB ÜBER UNSERE
WEBSITE AM LAUFENDEN.

five-monkeys.at

Fotos: Neo Xperiences, Hologate, Battle up, Funk Bowling, Georg Kritsch, Dutch Arcade

5MONKEYS

in SAALFELDEN

Otto-Gruber-Straße 2, 5760 Saalfelden am Steinernen Meer

MEER FAMILIENZEIT.
Weniger Reisetress.

Marx
REISEBÜRO



Reisebüro für
Pauschal- und Familienurlaub



**Beratungs- &
Buchungsgebühren**

Unsere persönliche Beratung und die Buchung
Ihrer Reise sind für Sie kostenlos.

Mit dem Familienpass zusätzlich sparen!

Reisebüro Marx GmbH

Bundesstraße 8 | 5071 Wals-Himmelreich
Tel.: 0662 / 85 25 25 | Fax 0662 / 85 25 25-25
wals@marx-reisen.at | www.marx-reisen.de



SALZBURGER
KULTURVEREINIGUNG

NEU

KONZERT UM 3-

**FREITAG | 15.00 | OHNE PAUSE
INTERNATIONALE ORCHESTER & SOLISTEN
IM GROSSEN FESTSPIELHAUS**

€15

FÜR JUNGE

Alle unter 27-Jährigen erhalten
für die Veranstaltungen der
Salzburger Kulturvereinigung
ermäßigte Karten zu € 15
in der besten verfügbaren Kategorie.

AUCH ONLINE BUCHBAR

*Mit der ganzen Familie
ins Konzert*



TINE THING HELSETH

Trompete

20. & 21. Mai 2027

Sinfonieorchester Basel

© Anna-Julia Granberg / BLUNDERBUSS

SALZBURGER KULTURVEREINIGUNG | Kartenbüro

Waagplatz 1a | Traklhaus Innenhof | 5020 Salzburg

Mo, Do: 10–16 Uhr | Di, Mi, Fr: 10–13 Uhr

ZVR 831062413 | +43 662 845346

info@kulturvereinigung.com

www.kulturvereinigung.com





Sicher und sichtbar am Schulweg

Die Tage werden langsam kürzer, das bedeutet für viele Kinder: Der Weg zur Schule ist oft dunkel oder dämmerig. Ein paar einfache Tricks können den Schulweg sicherer machen - egal, ob zu Fuß oder auf zwei Rädern.

Der Schulweg ist oft der erste Weg, den Kinder in ihrem Leben allein zurücklegen. Umso wichtiger ist es, ihn so sicher wie möglich zu gestalten.

Die Wahl des Schulwegs

Bei der Suche nach dem passenden Weg zur Schule gilt: Der kürzeste Weg ist nicht immer der sicherste. Oft lohnt

es sich, einen kleinen Umweg zu gehen, wenn dafür stark befahrene Straßen und unübersichtliche Kreuzungen oder Hausausfahrten vermieden werden können. Ideal sind Wege, bei denen die Fahrbahn so selten wie möglich überquert werden muss. Es kann zudem hilfreich sein, den Weg ein paar Mal gemeinsam abzugehen und konkrete Stellen zu besprechen und zu üben:

Wo halte ich an? Wo schaue ich links-rechts-links? Wo ist eine sichere Querung möglich?

Haben mehrere Kinder den gleichen oder einen ähnlichen Schulweg, kann das „Buddy-Konzept“ für mehr Sicherheit sorgen. Dabei helfen ältere und erfahrenere Kinder jüngeren dabei, sicher in die Schule zu kommen.

Gut zu wissen:

DIN 58124 und ÖNORM A 2170 legen die Sicherheitsstandards für Schultaschen fest.

Sehen und gesehen werden

Die meisten Verkehrsunfälle mit Fußgängerinnen und Fußgängern passieren in der Dämmerung oder Dunkelheit.¹

Eine gute Sichtbarkeit im Straßenverkehr ist also vor allem für Kinder essenziell, da sie aufgrund ihrer Größe leichter übersehen werden können.

Ein erster Schritt ist die Wahl der Kleidungsfarbe: Helle Jacken, Hosen und Kappen werden besser wahrgenommen als dunkle. Noch viel wichtiger sind Reflektoren. Sie machen Kinder und auch Erwachsene bei Dunkelheit und schlechter Witterung für andere Verkehrsteilnehmende sichtbar. Gelbe, weiße und silberne Reflektoren leuchten dabei noch stärker als blaue oder rote. Dunkle Kleidung wird oft erst aus etwa 25 bis 30 Metern gesehen, mit gut platzierten Reflektoren kann die Erkennbarkeit auf rund 120 bis 150 Meter steigen.

Auch beim Kauf von Schultaschen sollte darauf geachtet werden, dass die Reflektoren groß genug sind und sowohl an der Vorderseite als auch an den Seitenflächen und Trägern befestigt sind. Je größer die Reflektoren, desto besser die Sichtbarkeit.

Warnwesten und Reflektorbänder machen das „Sichtbarkeitsoutfit“ komplett. Im besten Fall kommen Reflektoren auf allen Seiten des Körpers zum Einsatz, vor allem auch an Beinen und Armen, so können Autofahrende einschätzen, wohin sich ein Kind bewegt.

Sichtbar auf zwei Rädern

Die Kleidungswahl spielt auch am Fahrrad oder E-Scooter eine wichtige Rolle. Zusätzlich gelten Beleuchtungsvorschriften, die eine bessere Sichtbarkeit gewährleisten sollen. Fahrräder sowie E-Scooter müssen vorne einen Scheinwerfer mit weißem oder hellgelbem, dauerhaft leuchtendem Licht haben, der die Fahrbahn ausleuchtet. Hinten ist ein rotes Rücklicht vorgeschrieben. Dieses darf blinken und kann beispielsweise auch am Rucksack befestigt werden. Zusätzlich müssen Reflektoren am Fahrzeug angebracht werden. Gerade in der

Die Kleidungswahl spielt auch am Fahrrad oder E-Scooter eine wichtige Rolle.



dunklen Jahreszeit lohnt es sich, Lichter und Reflektoren regelmäßig zu überprüfen.

Aufeinander schauen

Auch Autofahrende können zur Sicherheit der Kinder am Schulweg beitragen, indem sie ihren Fahrstil an die jeweiligen Sichtbedingungen anpassen und das Tempo drosseln. Saubere Windschutzscheiben und Scheinwerfer sowie einwandfrei funktionierende Scheibenwischer helfen dabei, Kinder und andere Verkehrsteilnehmende besser zu sehen.

Kinder sind vom Vertrauensgrundsatz ausgenommen, ihre Fehler müssen immer mitgedacht werden. Deshalb gilt vor allem in der Nähe von Schulen oder Bushaltestellen: Bitte runter vom Gas!

¹ Presseausendung: „VCO - 40 Prozent der Fußgängerunfälle in der Dunkelheit passieren auf einem Schulweg, im Dezember sogar mehr als die Hälfte.“

Schon sicher unterwegs?

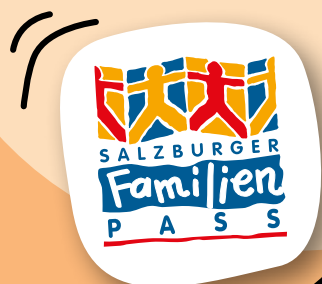
Mehr Tipps für die Sicherheit sowie Sichtbarkeit am Schulweg gibt's hier:



<https://bit.ly/4g53hvp>



<https://bit.ly/4g44CCz>



Familienpass-Partner

der Monate Oktober bis Dezember 2026

Oktober



Carrera WORLD

» Spiel- und Freizeitplätze

Carrera WORLD

Rennbahn Allee 1, 5412 Puch bei Hallein

+43 662 88 921-600

www.carrera-world.com

Heiße Rennen für die ganze Familie auf fast 100 Metern Streckenlänge: Auf den rasanten Carrera DIGITAL 132 Strecken toben sich bis zu 6 Fahrende gleichzeitig aus. Die Carrera GO!!! Rennbahnen mit Loopings und Steilkurven für Kinder ab 6 Jahren sowie die Carrera FIRST Spielbahn für die jüngeren Geschwister ab 3 Jahren laden zu spannenden Abenteuern ein. Im hauseigenen Shop finden Carrera Fans und Familien eine Riesenauswahl an Carrera Produkten.

Auch für Kindergeburtstage, Familien- oder Firmen-Events ist die Carrera WORLD eine perfekte Location.

» Vorteil

Mit dem Code FAMILIENPASS gibt's 20 % Ermäßigung auf eine einmalige Buchung einer der Carrera Autorennbahnen in der Carrera WORLD.

November



Reisebüro Marx

» Transport und Sightseeing

Reisebüro Marx
Bundesstraße 8, 5071 Wals-Himmelreich
T +43 662 85 25 25
www.marx-reisen.de

Lust auf eine Entdeckungsreise mit der ganzen Familie? Ob spontane Tagesausflüge oder sorgfältig geplante Mehrtagesreisen, wir steigen ein und lassen uns zu tollen Orten bringen: glitzernde Seen, malerische Altstädte, aussichtsreiche Passstraßen und Naturkulissen, die Groß und Klein staunen lassen. Gut organisiert bleibt mehr Zeit für das Wesentliche: gemeinsame Erlebnisse, lachen und neue Lieblingsmomente sammeln.

» Vorteil

Mit dem Salzburger Familienpass gibt's € 50,- Ermäßigung bei allen Neubuchungen in den Filialen Wals, Freilassing, Traunstein und Fridolfing ab € 1.500,- Gesamtreisepreis (ausgenommen Nur-Flug-Buchungen, Gutscheine und Reisen aus dem Marx-Katalog)

Dezember



SonnenMoor

» Einkaufen

SonnenMoor
Landstraße 14, 5102 Anthering
T +43 6223 22 78 82 00
www.sonnenmoor.at

» Öffnungszeiten:

Krämerei Anthering und Erlebniswelt:
Mo.-Do. 08:30-17:00 Uhr, Fr. 08:30-14:00 Uhr
Krämerei Salzburg:
Mo., Di., Mi., Fr. 09:30-12:30 u. 13:00-17:30 Uhr
Do. 08:30-12:30 u. 13:00-17:30 Uhr

Bereit für eine Zeitreise in eine andere Welt? Zwischen Vogelgezweitscher, Moorpflanzen und beleuchteten Glaswänden taucht die ganze Familie ein in die spannende SonnenMoor Erlebniswelt und kommt dabei den Geheimnissen von Moor und Kräutern auf die Spur. Kinder zwischen 7 und 12 Jahren können die Erlebniswelt bei einer kostenlosen Kinder-Rallye entdecken. Wer bei den Moor- und Kräuterstationen die Rätsel löst, erhält als Belohnung eine Überraschung.

» Vorteil

Bei Vorlage des Salzburger Familienpasses gibt's 10 % Ermäßigung auf das gesamte SonnenMoor Sortiment.



Das macht Pass!

mehr als
**30 %
Rabatt***

*auf Tagesskipässe unter Vorlage eines gültigen **Salzburger Familienpasses**. Beim Kauf von Skitickets für mindestens einen Erwachsenen und ein Kind.

Ski **amade**

👑 *Der Gipfel der Gefühle*

MARIA ALM | DIENTEN | MÜHLBACH



FEIERE DEINEN GEBURTSTAG BEI UNS!

Dein Geburtstag im Flosse Abenteuerland - in der Geheimnisvollen **Krakenbucht** oder der funkelnden **Delfinlagune!**



HIER BUCHEN!



ABENTEUER AHOI!

Dein Indoorspielplatz im Aldiana Club Ampflwang

- Einzigartig bei Aldiana
- 500m² Indoorspielplatz
- Spiel & Spaß Paradies
- Riesenrutschen, Ballspielebene, Kletterturm, Tischfußball u.v.m.

10% auf den Eintritt mit dem Salzburger Familienpass!

Mehr Informationen zum Flosse Abenteuerland, Öffnungszeiten & Eintrittspreise unter:
www.flosse-abenteuerland.at • flosse.ampflwang@aldiana.com • +43 (0) 767 540 200

Advent für Familien



25 Jahre Hellbrunner Adventzauber: Im heurigen Jubiläumsjahr warten auf Familien Weihnachtszauber, Wichtelwelt und viele Kinderhighlights.

Wenn das Schloss Hellbrunn im Advent mit tausenden Lichtern erstrahlt, beginnt für Kinder eine ganz besondere Weihnachtswelt. Zum 25-jährigen Jubiläum dürfen sich Familien wieder auf viele liebevoll gestaltete Erlebnisse freuen. Im Wichteldorf gibt es jede Menge zu entdecken, der Wichtelzug führt durch die märchenhafte Szenerie und im Weihnachtspostamt können Familien ihre Wünsche ans Christkind schicken. In der Schminkstube entstehen fantasievolle Gesichter, während beim Pfadfinderlager am Lagerfeuer Würstl und Marshmallows gegrillt werden.

Zauberhafte Winterwelt

Auch die Wasserspiele laden zu einer kleinen Entdeckungsreise ein. Und überall gibt es etwas zu bestaunen: Mehr als 800 Weihnachtsbäume, über 10.000 rote Kugeln und unzählige Lichter verwandeln Schloss und Park in eine märchenhafte Weihnachtswelt. Die Schlossfassade wird mit 24 Fenstern zum riesigen Adventkalender und sorgt für leuchtende Kinderaugen. So wird ein Besuch beim Hellbrunner Adventzauber zum gemeinsamen Familien-erlebnis - voller kleiner Entdeckungen, besonderer Momente und ganz viel Vorfreude auf Weihnachten.



Ob Streichelzoo oder Tannen mit roten Kugeln: Der Hellbrunner Adventzauber ist ein magischer Ort für die ganze Familie.



volkshochschule
SALZBURG 

15%

**Ermäßigung
mit dem Salzburger
Familienpass***

**Eltern- & Kind-Kurse:
Bewegung, Sprachen,
Kreativität, Kulinarik, ...**

Jetzt gleich Kurs buchen!



www.volkshochschule.at

* 15 % Ermäßigung mit dem Salzburger Familienpass beim Besuch eines Eltern- & Kind-Kurses an der Volkshochschule Salzburg zusammen mit Ihrem Kind (oder einer anderen Begleitperson).

Salzburgs Restmüll unter der Lupe

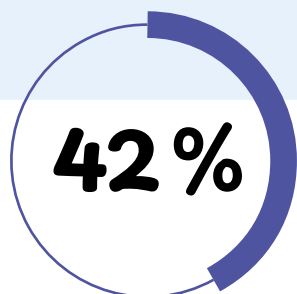
Die Restmülltonne ist eine Geschichtenerzählerin des Alltags. Sie weiß, wann Brot vergessen wurde, sie ertappt uns, wenn wir Batterien falsch entsorgen, und sie verrät, ob ein Pfandsystem funktioniert oder nicht. Die Grafiken hier zeigen, was im Restmüll steckt und wo Familien mit kleinen Entscheidungen Großes bewegen.



92.870 t

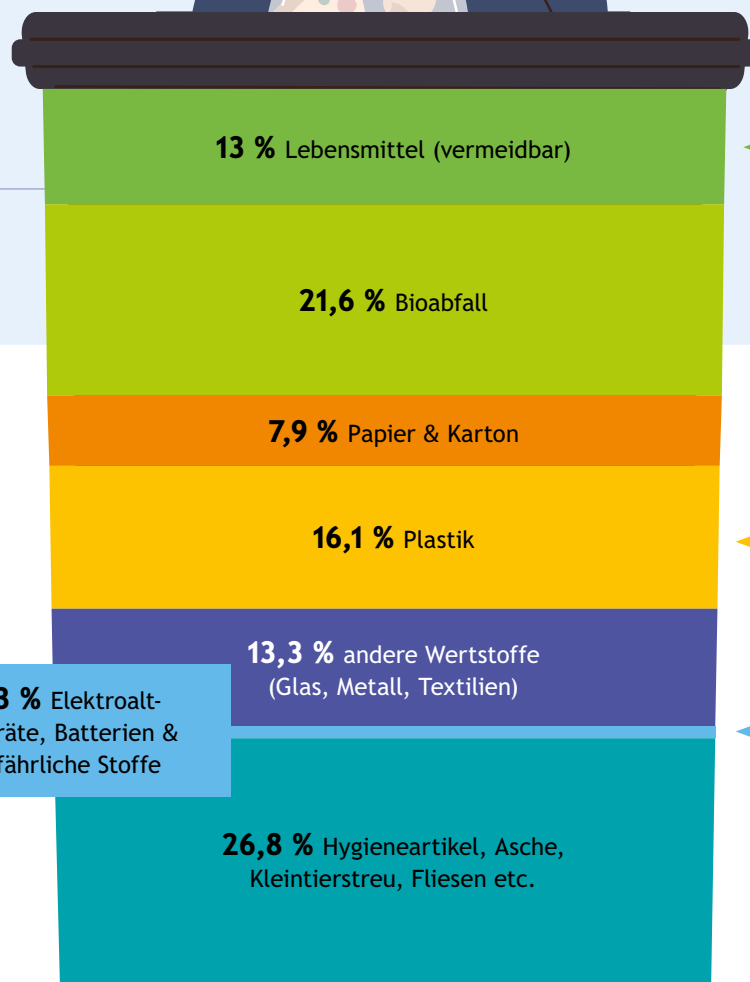
... so viel Restmüll haben die Salzburgerinnen und Salzburger insgesamt angesammelt. Das sind 163,4 kg pro Person.

Im Jahr 2019 waren es noch 167,8 kg pro Person.

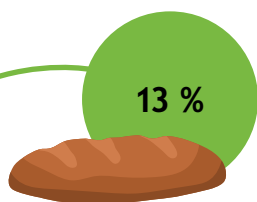


Etwa 42 % dessen, was im Restmüll landet, wäre in Bio-, Papier-, Kunststoff- oder Glascontainer besser aufgehoben. Diese Materialien lassen sich recyceln und sind zu schade für den Restmüll.

Das Trennen zahlt sich übrigens aus: Die Gebühren richten sich nach der Restmülltonne. Wer konsequent trennt, spart.



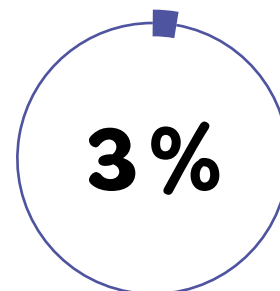
Illustrationen: Good Studio - stock.adobe.com, Illustration Skyline Salzburg: kniveset - stock.adobe.com, Illustration Bundesland Salzburg: Prayitno - stock.adobe.com



Das verlorene Jausenbrot - vermeidbare Lebensmittel im Restmüll

Jedes achte Kilo Restmüll besteht aus vermeidbaren Lebensmitteln - v. a. Brot & Obst/Gemüse.

Brot 23,7 %	Obst & Gemüse: 26,7 %	Fleisch, Fisch, Käse: 18,4 %	Andere Lebensmittel: 31,2 %
----------------	--------------------------	---------------------------------	--------------------------------

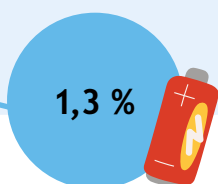


Im Vergleich zu 2019 ist der Anteil an vermeidbaren Lebensmittelabfällen um 3 % gesunken.



Pfand in Fahrt - weniger Plastikflaschen im Restmüll

Von den 16,1 % Plastikmüll, die im Restmüll landen, waren nur 0,7 % Plastikflaschen. 2019 waren es noch 1,6 %. Plastikflaschen im Restmüll sind also deutlich zurückgegangen, und das, obwohl das Pfandsystem im Zeitraum der Analyse erst im Aufbau war.



Die unsichtbare Gefahr - Fehlwürfe, die wehtun

In zwei von drei Proben steckte mindestens ein „Problemkind“: Batterien, E-Geräte oder Chemikalien. Sie enthalten wertvolle Rohstoffe - und können gefährlich werden, wenn man sie falsch entsorgt. Sie gehören zur Sammelstelle.

Von 174 Restmüllproben enthielten:

Elektro- & Elektronikgeräte: 47 %	Problemstoffe (z. B. Chemikalien): 29 %	Batterien/ Akkus: 17 %
--------------------------------------	--	---------------------------



Praktische Tipps

Weniger Müll verursachen:

- » Vor dem Einkauf Vorräte prüfen
- » Einkaufsliste schreiben und nicht hungrig einkaufen gehen
- » Angebote hinterfragen: Brauche ich wirklich 2+1 gratis?
- » Kühlkette einhalten und richtig lagern
- » Restmenüs kochen - Rezept-Apps nutzen



Unsicher bei der Mülltrennung?

Die Online-Trennhilfe der Stadt Salzburg hilft in nur wenigen Klicks zur richtigen Tonne:
<https://bit.ly/4bWbW0J>



Problemstoffe richtig entsorgen:
<https://bit.ly/4igkWSn>

Die Analyse

Restabfallanalyse Salzburg 2025 (RestSalz), Ingenieurbüro Wellacher, Technischer Umweltschutz, im Auftrag von Land Salzburg.

Mit Würfel und Brett die Welt begreifen

Ein Tisch, ein paar Spielfiguren und viele Hände - schon entsteht ein kleines Abenteuer. Am 3. und 4. Oktober finden die Salzburger Spieletage im EUROPARK statt. Ein guter Grund, sich dem Thema „Spielen“ einmal genauer zu widmen.



Spaß und Spannung für jedes Alter gibt's bei den Salzburger Spieletagen im EUROPARK Salzburg.

Ob drinnen oder draußen, allein oder in der Gruppe: Die Spielforschung geht davon aus, dass Kinder in den ersten sechs Jahren ihres Lebens rund 15.000 Stunden mit Spielen verbringen.¹ Im Durchschnitt sind das fast sieben Stunden pro Tag, ein richtiger Vollzeitjob quasi. Kinder erkunden also spielend die Welt und können dabei ganz nebenbei so einiges lernen.

Spielerisch einfach lernen

Wer zählt, sich Karten merkt oder Züge plant, kann Gedächtnis und Aufmerksamkeit fördern. Im Alltag kann das wiederum positive Auswirkungen auf Kinder haben, etwa beim Lesen, Rechnen oder Organisieren von Hausübungen. Auch Mengenverständnis und räumliche Vorstellung wachsen ganz nebenbei beim Abzählen von Feldern oder beim Sortieren von Farben und Formen.

Gemeinsam am Tisch

Ein Abend mit Oma, Onkel oder den Geschwistern: Alle warten reihum, die Spielregeln werden erklärt und ausverhandelt. Kinder erleben dabei, dass Regeln Halt geben und gemeinsam getroffene Absprachen zählen. So kann ein Bewusstsein für Fairness entstehen.

Viele Spiele können zudem generationenübergreifend gespielt werden, nicht selten findet sich der Hinweis „von 0-99“ auf der Verpackung. Und das ist gut so, denn das

„Seit 33 Jahren stehen die Salzburger Spieletage fürs Spielen und Spaßhaben“, so Thomas Kriebelbauer von den Spieletagen.



Die Spieletage sind ein Ort, wo nach Herzenslust ausprobiert und gespielt werden kann.

gemeinsame Spiel kann die Bindung in der Familie positiv beeinflussen.

Gefühle üben leicht gemacht

Jubelrufe beim Gewinnen, der große Frust, wenn es mal „zurück an den Start“ heißt. Im geschützten Rahmen lernen Kinder beim Spielen, Gefühle zu benennen, durchzuatmen und weiterzuspielen. Das kann dabei unterstützen, mit den eigenen Gefühlen besser umzugehen und Widerstandskraft aufzubauen – Schritt für Schritt, Runde für Runde. Kurze, überschaubare Spiele helfen, Erfolge wie Niederlagen gut zu verarbeiten.

Sprache in Schwung

Wer erklärt, warum ein Zug klug ist, erweitert den Wortschatz und die Erzählfreude. Beim Beschreiben

von Karten, beim Aushandeln von Regeln und beim gemeinsamen Lachen wird Sprache lebendig – egal, ob beim Spielen zu Hause, in der Schule oder im Kindergarten. Ganz nebenbei kann das Spielen so den Sprach- und Sprecherverwerb unterstützen.

Ein Hoch auf das Spielen

Ein kleines Ritual kann manchmal Wunder wirken: Ein Spiel nach dem Abendessen oder bei Regenwetter macht nicht nur Spaß, sondern schafft auch Nähe und verlässliche Zeit miteinander. Oft braucht es dafür nicht mehr als einen Tisch, ein Brett und ein paar Spielfiguren.

¹ Die Bedeutung des Spiels für die kindliche Entwicklung – Elternbildung: <https://bit.ly/3TYP2Q0>

Ab zu den Salzburger Spieletagen!

Bei den Salzburger Spieletagen stehen rund 2.000 Brett-, Gesellschafts- und Kartenspiele bereit, die nach Herzenslust ausprobiert werden können und Spaß und Spannung für jedes Alter bieten. Deshalb sind die Spieletage auch Treffpunkt für die ganze Familie, ganz egal, ob Seniorinnen und Senioren oder Jugendliche, Kinder oder Erwachsene. Zudem gibt es Spieleturniere und einen Spieletauschmarkt!

Wo?

EUROPARK Salzburg

Wann?

Samstag, 03.10.: ab 09:00 Uhr, Spielenacht bis „25:00“ Uhr
Sonntag, 04.10.: 10:00-17:00 Uhr

Eintritt:

Kinder € 2,80
Erwachsene € 3,80
Ermäßigung u. a. mit dem Salzburger Familienpass!



Alle Infos:

<https://bit.ly/4xmhp9L>



SPIELETIPPS

Empfehlungen
aus der
SPIELZEUG-
SCHACHTEL

Blob

- » Noris Spiele
- » ab 5 Jahren, für 1 bis 2 Spielende
- » Dauer ca. 20 Minuten

Bei Blob steuert man seinen Wassertropfen über das Spielfeld und lässt ihn zu einem großen Blob anwachsen, während man unterwegs kleine Tropfen einsammelt. Aber aufgepasst: Die Schwämme auf dem Spielfeld können den Tropfen aufsaugen! Darum muss der Weg mit Bedacht gewählt werden, um den Blob sicher ins Ziel zu bringen. Dank einer speziellen Oberfläche gleitet der Tropfen spielerisch über das Feld - ein faszinierender Effekt, der jedes Mal aufs Neue begeistert. Und je größer der Blob wird, desto kniffliger wird es, ihn zu kontrollieren. Da sind Fingerspitzengefühl und ein gutes Auge für den richtigen Moment gefragt.



Biberbande

- » Amigo Spiele
- » ab 6 Jahren, für 2 bis 6 Spielende
- » Dauer ca. 20 Minuten

Abtauchen und Verwirrung stiften, das macht den kleinen Nagern Spaß. Das Ziel ist klar: Biberkarten mit möglichst niedrigen Werten zu bekommen. Alle in der Spielrunde haben je vier Karten verdeckt vor sich liegen, aber nur zwei der eigenen Karten darf man sich zu Beginn ansehen. Danach gibt es nur noch wenige Möglichkeiten, herauszufinden was auf der Vorderseite abgebildet ist. Ist es ein dösender Biber mit niedrigem Zahlenwert oder eine fiese Wasserratte mit hohem Wert, die man loswerden will? Spezielle Sonderkarten erlauben es, sich während des Spiels die eine oder andere Karte anzusehen oder eine schlechte Karte seinen Mitspielenden zuzuschieben. Biberbande macht seit über 20 Jahren großen Spaß und noch immer gilt: ablegen, spicken, tauschen und clever gewinnen!



Gewinnspiel

Eines der vorgestellten Spiele gewinnen!



Vor- und Nachname eines Erwachsenen (z. B. Mutter, Vater, Oma ...)

Alter des Kindes

Straße/Postleitzahl/Ort

Unterschrift

Einsenden an: Referat Jugend, Familie, Integration, Generationen, Gstättergasse 10, Postfach 527, 5010 Salzburg, Einsendeschluss ist der 6. November 2026. Gewinnermittlung nach dem Zufallsprinzip und nicht öffentlich. Keine Barablässe möglich. Zugangsrisiko trägt der Gewinner bzw. die Gewinnerin. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten für die automationsunterstützte Datenverarbeitung zum Zweck der Gewinnspielabwicklung durch das Referat Jugend, Familie, Integration, Generationen des Landes Salzburg verwendet werden.



QR-Code scannen
& Familienticket
buchen

FAMILIEN KARTE

Preis Admiral Bundesliga:
Familienkarte € 68,-

DAS STADIONERLEBNIS FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Gemeinsam jubeln, gemeinsam Erinnerungen schaffen – mit der Familienkarte erlebt ihr Stadionmomente zum Bestpreis. Nehmt die ganze Familie mit und spürt die Gänsehaut, wenn Tausende Stimmen den FC Red Bull Salzburg unterstützen.

Jetzt Familienkarte sichern und zusammen einen unvergesslichen Spieltag genießen!

Das Familienticket gilt für alle im Familienpass eingetragenen Erwachsenen und Kinder (bis inkl. 13 Jahren), für die Bullidikidz-Kurve sowie (wenn geöffnet) im Unterrang Süd.



RENNSPASS GARANTIERT!



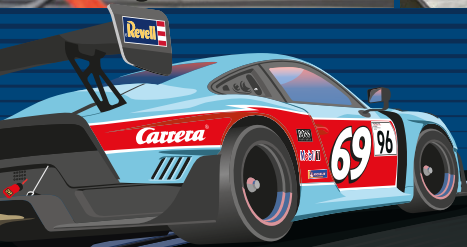
Über 900 m² Action
für die ganze Familie



7 Carrera
Rennbahnen



Kindergeburtstage
Familien- und Firmenfeiern



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tickets und alle weiteren Informationen unter: **CARRERA-WORLD.COM**

Rennbahn Allee 1 · 5412 Puch bei Hallein/Salzburg · Austria



16.10.–31.10.2026

Familien Herbst Aktion

- Kinder (6 -15 Jahre) zahlen für den Thermeneintritt nur € 8,00
- Gasti-Kombi: Thermeneintritt + Pommes + Softdrink + Eis € 15,00



ALPENTHERME

GASTEIN

Abenteuer erleben in unserem „Montequarium“

In der Family World wartet unser swim-in-Meerwasseraquarium. Einfach staunen und mit den Fischen um die Wette tauchen!



Zeit für
Elementares.



Saunahighlight für die ganze Familie

In unserer Textilsauna wird Schwitzen zum Familienerlebnis mit Kinder-aufgüssen am Freitag & Samstag jeweils um 14.00 Uhr.

ALPENTHERME.COM

JUMP DÖME

SALZBURGS
TRAMPOLINPARK

Sichere dir
**DAS PERFEKTE
WEIHNACHTSGESCHENK**

**GUTSCHEINE &
GESCHENKSBOXEN**
jetzt online erhältlich



Buchtipps von Dr.ⁱⁿ Christina Repolust



Pssst!

Annette Herzog, Katrine Clante (Illustrationen)

- » Peter Hammer Verlag
- » ISBN 978-3-7795-0556-3
- » ab 10 Jahren

Wo gehöre ich dazu? Wie will ich sein? Wer bin ich eigentlich? Kein Tag ist wie der andere, die Gefühle fahren gnadenlos Achterbahn: Dieses Comictagebuch lädt die Lesenden ein, mitzufahren und mitzufühlen. 12 Alltagssequenzen in höchster Qualität und Originalität spiegeln den Kosmos des Jungseins und der Verletzlichkeit wider.



Alle gehen in die Schule

Anna Fiske, Ina Kronenberger (Übersetzung)

- » Carl Hanser Verlag
- » ISBN 978-3-446-26950-7
- » ab 4 Jahren

Schule: Alle geben vor, sich dabei auszukennen. Dabei gibt es aber so viele Fragen, die man nicht zu stellen wagt. Dieses Buch gibt die richtigen Antworten auf nie gestellte Fragen und noch viel mehr: Bestärkung, Zuspruch und eine Idee davon, wie toll das Lernen und der schulische Rahmen dafür sein können.

Ich - du - wir

Wer liest, findet das Du zu seinem Ich, entdeckt das Wir und erlebt, wie schön es sein kann, gemeinsam dem Wind zu lauschen, zu staunen, neue Wörter zu lernen und Geschichten zu erfinden. Fröhlich und nachdenklich darf man dabei werden, denn Geschichten sind nie zu Ende, jede und jeder erzählt sie in sich immer weiter.



Das gereimte Jahr - Das große James Krüss Sprachbastelbuch

James Krüss, Günther Jakobs (Illustrationen)

- » Baumhaus Verlag
- » ISBN 978-3-8339-1064-7
- » ab 3 Jahren für jedes Lebensjahr

Sprache wächst und wir wachsen mit ihr - am liebsten mit Reimen, am besten mit Freude. Dieses „Hausbuch“ zum 100. Geburtstag des Sprachjongleurs James Krüss bietet Jungen und Junggebliebenen Genuss, Rätselspaß und Denk- sowie Leseabenteuer. Eine gelungene Einladung zum Lesen, Zuhören und Worte suchen, entdecken und erfinden.



Tage mit B.

Nikola Huppertz

- » Tulipan Verlag
- » ISBN 978-3-86429-687-1
- » ab 14 Jahren

Der 13-jährige Simon erzählt von B., die eigentlich Bernadette heißt und 15 Jahre alt ist: Ihre äußerlich gezeigte und innerlich gelebte Form des Widerstands begeistert den zurückgezogenen Ich-Erzähler, der seine Ruhe will, philosophiert und über Käfer nachdenkt. Zwei Jugendliche, denen der Sinn nicht nach Konsum, sondern nach Erfahrungsreichtum und dem Ausloten von Grenzen steht, zeigen in ihrer Unterschiedlichkeit tiefgründige Gedanken- und Gefühlswelten.



Ein Siebenschläfer fällt vom Himmel

Edith Schreiber-Wicke & Raffaella Schöbitz

- » Jungbrunnen Verlag
- » ISBN 978-3-7026-6028-4
- » ab 3 Jahren

Stopp! Bremsen! Hier geht es nicht um Action, sondern um Ruhe, das Ankommen, das Hören des hellen Flötentons, der sich in den Blättern fängt. Die Stille rückt in den Mittelpunkt, das Kleine bekommt ungeteilte Aufmerksamkeit. Zuhören, Worte auf der Zunge zergehen lassen, schauen und staunen.



Sprechen

Daniela Dröschner

- » Hanser Verlag
- » ISBN 978-3-446-28585-9
- » für Jugendliche und Erwachsene

Sprechen ist wie atmen, würde man meinen - dabei ist es doch viel komplexer. Die Autorin präsentiert den Sprech-Kosmos mit Beispielen, Irrtümern, Missverständnissen und Zugehörigkeiten zu einer Sprach-/Sprechgemeinschaft. Wie spricht man in diesem Überfluss an Sprache eigentlich noch? Herausforderung, Weiterentwicklung und pure Freude!



„Wir wollen zeigen: Unterstützung ist da.“

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt ist, betrifft das immer die ganze Familie. Oft fehlen die Worte, manchmal auch der Mut, darüber zu sprechen. Genau dort setzt Peers4Teens an. Jugendliche und junge Erwachsene mit ähnlichen Erfahrungen, sogenannte „Peers“, bieten dort Raum zum Austausch.



Helena ist selbst mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufgewachsen. Um sich und ihre Familie zu schützen, wurde der Name geändert und ein Avatarbild verwendet.

Mehr als jedes sechste Kind in Österreich wächst mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf.¹ Im Bundesland Salzburg sind das rund 17.000 Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 19 Jahren – rein rechnerisch ergibt das rund vier Kinder pro Schulklasse. „Viele übernehmen früh Verantwortung und haben das Gefühl, allein zu sein“, sagt Helena, Peer beim Verein JoJo. „Der Austausch

zeigt: Es gibt andere, denen es ähnlich geht.“

Peers4Teens ist seit 2023 ein Angebot des Vereins JoJo und richtet sich an 14- bis 29-Jährige, die mit psychisch erkrankten Elternteilen aufgewachsen sind. „Unsere Rolle ist etwas zwischen einer vertrauten Person und Fachhilfe“, so Helena. „Am wichtigsten ist, überhaupt zu reden. Kinder spüren sehr



Peer-Gespräche finden immer unter vier Augen statt und die Gespräche sind vertraulich.



Viele Kinder und Jugendliche übernehmen früh Verantwortung und haben das Gefühl, allein zu sein.

„Am wichtigsten ist, überhaupt zu reden. Kinder spüren sehr früh, wenn in der Familie etwas nicht stimmt. Worte helfen, Erlebtes einzuordnen.“

Helena,
Peer beim Verein JoJo

früh, wenn in der Familie etwas nicht stimmt. Worte helfen, Erlebtes einzuordnen.“

Wie die Gespräche ablaufen

„Die Peer-Gespräche sind immer unter vier Augen, entweder vor Ort bei JoJo in der Stadt Salzburg oder online“, erklärt Helena. „Eine Einheit dauert 50 Minuten. Je nach Bedarf sind ein bis drei Termine möglich. Es entstehen keine Kosten und natürlich sind die Gespräche vertraulich.“ In akuten Situationen verweisen die Peers weiter: „Krisenintervention machen wir nicht. Bei Sorgen um die Sicherheit binden wir passende Fachstellen ein.“

Der Einstieg ist bewusst niedrigschwellig. „Erst ankommen, etwas trinken, den Rahmen klären – dann reden. Meist ist zuerst einfach Austausch dran.“ Die Peers selbst werden darauf vorbereitet. „Die Ausbildung war sehr wertvoll“, sagt Helena. „Viel Austausch, praktische Übungen und klare Grenzen unserer Rolle. Wir haben Supervision und können uns jederzeit Rückhalt holen.“

Worüber Jugendliche sprechen

„Ein großes Thema ist Tabuisierung. In vielen Familien herrscht Unsicherheit: Wie spricht man darüber?“, sagt Helena. Häufig gehe es auch um Rollenverschiebungen. „Kinder übernehmen Aufgaben, die nicht altersgemäß sind. Das kann sehr belasten.“ Gleichzeitig bleibe das Gefühl, allein zu sein. „Man weiß, es muss andere geben, und fühlt sich doch isoliert. Da kann das Gespräch mit einer Peer-Person den großen Unterschied machen, weil man erlebt, dass man nicht allein ist.“

Hemmschwellen kennt Helena gut: „Jede und jeder hat das Recht, zu einem Peer-Gespräch zu kommen, auch wenn es ‚nur‘ Redebedarf ist. Man muss keine Checkliste erfüllen, um unser Angebot annehmen zu dürfen.“

Mehr als Gespräche

Aktuell engagieren sich elf junge Erwachsene in der Peer-Gruppe. Neben Peer-Gesprächen gestalten sie Workshops und Vorträge, etwa in Jugendzentren, und machen das Thema sichtbar. „Viele kennen das Angebot noch nicht. Wir wollen zeigen: Unterstützung ist da“, sagt Helena.

¹ Diese Zahlen sind Schätzungen basierend auf statistischen Hochrechnungen im Zuge des Projekts „#visible - Kinder psychisch erkrankter Eltern sichtbar machen.“, das 2021/22 vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gefördert wurde.

Am Ende zählt, dass niemand mit diesen Fragen allein bleiben muss. Peers4Teens macht Erfahrungen sichtbar und gibt ihnen Worte. Aus geteilten Geschichten entstehen Verständnis, Sicherheit und im besten Fall ein bisschen mehr Leichtigkeit im Alltag.



Hilfe finden

Aufgewachsen mit einem psychisch erkrankten Elternteil?

» Hier finden Jugendliche und junge Erwachsene die Möglichkeit zum Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben.

Kontakt Verein JoJo:

Viktoria Wimmer
T +43 676 3238 268
viktoria.wimmer@hpe.at
www.peers4teens.at



MITGLIED WERDEN ZUM AKTIONSPREIS



SALZBURGER
FREILICHT
MUSEUM
Förderverein



Mehr Museum für schlaue Entdecker: Heuer noch Mitglied werden und bis Februar 2028 für nur € 50,00 von den Vorteilen für die ganze Familie profitieren:

- freier Eintritt ins Salzburger Freilichtmuseum und in viele Partnermuseen (z. B. Spielzeugmuseum)
- freier Eintritt zu Veranstaltungen, z. B. zum Kinderfest
- verkehrsfreies Gelände
- interaktive Ausstellungen
- Museumsbahn
- Abenteuerspielplatz, Kneippanlage

SCHON
UM
50 EURO

förderverein.at
verein@freilichtmuseum.com
Tel. 0662/85 00 11-50, Montag bis Mittwoch von 9 bis 12 Uhr

GEBURTSTAGS- PARTY-PAKET

Für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren


BERCHTESGADEN
Watzmann Therme

Unser Geburtstagspaket für eine unvergessliche Geburtstagsparty für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren
watzmann-therme.de

17,50€
pro Kind

Initiativen für
junge Leute!

akzente salzburg

Ein Fundstück aus vergangenen Zeiten: die Titelseite der Salzburger Woche im Jahr 2003 mit einem Ferialjob-Spezial in Kooperation mit akzente Salzburg.



Seit 40 Jahren ...

... an der Seite junger Menschen! Seit 1986 begleitet akzente Salzburg junge Menschen und ihre Familien - mit Beratung, Projekten und Chancen fürs Leben.

Jugendliche auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben zu begleiten, bedeutet auch, Familien zu stärken. Seit vier Jahrzehnten setzt sich akzente dafür ein, dass junge Menschen ihre Talente entdecken, Verantwortung übernehmen und ihren Platz in der Gesellschaft finden. Viele, die in den 1980er- und 1990er-Jahren Jugendzentren besuchten, an Workshops teilnahmen oder internationale Erfahrungen sammelten, sind heute selbst Eltern und wissen, wie wichtig Orte sind, an denen junge Menschen ernst genommen werden.

Der erste Job

Ein zentrales Anliegen ist seit Jahrzehnten der Einstieg in den Arbeitsmarkt. Gemeinsam mit Partnern betreibt akzente dafür die Serviceplattform ferialjob.akzente.net. Jugendliche ab 15 Jahren finden dort Ferialjobs, Praktika und Nebenjobs aus allen Regionen Salzburgs, Unternehmen können Stellen kostenlos veröffentlichen. Ergänzend bietet die Plattform kompakte Informationen zu Bewerbung, Arbeitsrecht und Berufseinstieg.

Offene Jugendarbeit

Seit zwei Jahren macht der „Tag der Offenen Jugendarbeit“ gemeinsam mit

„Jugendarbeit wirkt oft leise, aber nachhaltig. Sie stärkt junge Menschen und damit auch ihre Familien, Schulen, Ausbildungsbetriebe und Gemeinden. Wer Jugendlichen zuhört, ihnen etwas zutraut und sie beteiligt, investiert in die Zukunft unseres Landes.“

Marietta Oberrauch,
Geschäftsführerin von
akzente Salzburg

über 50 Einrichtungen im Bundesland sichtbar, was Jugendzentren leisten: sichere Räume, verlässliche Beziehungen, Freizeitangebote sowie Beratung und Unterstützung. Der Aktionstag lädt Eltern, Jugendliche und Interessierte ein, das Jugendzentrum in ihrer Region kennenzulernen. Darüber hinaus stärkt akzente Fachkräfte der offenen und außerschulischen Jugendarbeit mit Fachtagen, Webinaren, dem Diplomlehrgang „Außerschulische Jugendarbeit“, Vernetzung und Supervision.

360-Grad-Jugendberatung

Im Auftrag des Landes Salzburg bietet akzente ein breites Spektrum: von Jugendinformation über regionale und offene Angebote bis hin zu Jugendkultur, Suchtprävention, politischer Bildung, internationalen Jugendprojekten und der Salzburger Jugendkarte S-Pass. Ziel ist es, jungen Menschen Möglichkeiten zu eröffnen und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Mit Mitte September 2026 bündelt akzente seine Kompetenzen an einem Standort in der Glockengasse 4c. Die Jugendinfo wird dort zur zentralen Anlaufstelle. Kurze Wege und eine enge Zusammenarbeit aller Bereiche machen Information, Beratung und Unterstützung noch besser zugänglich.

Weitere Infos!

Alle Angebote und viele wichtige Infos zum Thema Jugendarbeit gibt's unter:



www.akzente.net



150 Arbeitssuchende haben sich bei der letzten Karriereplattform in Salzburg über den Berufseinstieg informiert.

Mut zum Arbeits-einstieg

Seit 2022 veranstaltet der Österreichische Integrationsfonds (ÖIF) regelmäßig Karriereplattformen. Die Mission: zugewanderten Menschen den Weg in den Arbeitsmarkt zu zeigen.



„Unsere Mission ist es, Zuwanderinnen und Zuwanderer mit noch geringen Deutschkenntnissen Chancen und Möglichkeiten aufzuzeigen.“

Olena Stanko,
Leiterin des Teams Berufschancen

Olena Stanko leitet den Bereich Berufschancen des ÖIF. Seit 2022 organisiert ihr Team Karriereplattformen in ganz Österreich. „Unsere Mission ist es, Zuwanderinnen und Zuwanderer mit noch geringen Deutschkenntnissen Chancen und Möglichkeiten aufzuzeigen. Gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern zeigen wir: Es ist möglich, in Österreich arbeiten zu gehen.“ Es sei zudem auch im Sinne gelungener Integration, Menschen, die neu in Österreich sind, selbsterhaltungsfähig zu machen und aus der Sozialhilfe heraus und hinein in den Arbeitsmarkt zu bringen. „Das ist nicht nur gut, um die Systeme zu entlasten, sondern auch für die Erfolgserlebnisse der Menschen“, betont Stanko. Der Ansatz: Chancen aufzeigen und unkomplizierte und niederschwellige Möglichkeiten bieten.

Der erste Kontakt zählt

Bei den Karriereplattformen treffen arbeitssuchende Zuwanderinnen und

Zuwanderer direkt auf Unternehmen, die ihre offenen Stellen sowie konkrete Einstiegs-, Ausbildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten vorstellen. Die Teilnahme ist für beide Seiten kostenlos. Neben der Präsentation der Unternehmen werden bei den Veranstaltungen Lebenslauf-Checks und professionelle Bewerbungsfotos angeboten.

„Für die allermeisten Personen ist die Karriereplattform der allererste Kontakt mit dem österreichischen Arbeitsmarkt“, sagt Stanko. „Man sitzt zum ersten Mal einem potenziellen Arbeitgeber oder einer Recruiterin gegenüber. Dann geht es um die in Österreich üblichen Abläufe: Wie sieht ein Lebenslauf aus? Wie wird er strukturiert? Wie soll das Foto aussehen?“

Starten, auch wenn Deutsch noch nicht perfekt ist

Der ÖIF will Mut zum Arbeitseinstieg machen und zeigen, dass es auch mit





Mitarbeitende der ÖBB und des Roten Kreuzes informiert über Jobangebote.



noch geringen Deutschkenntnissen bereits Anstellungsmöglichkeiten gibt. „Man muss nicht warten, bis die Deutschkenntnisse perfekt sind“, betont Stanko im Gespräch. „Wer heute beginnt, ist in einem Jahr weiter, als wenn noch ein Jahr gewartet wird.“ Bei der Karriereplattform gibt es zusätzlich Infos rund um Möglichkeiten, parallel zum Job weiter Deutsch zu lernen.

Erfolg, der wirkt

Mehr als 30.000 Personen haben seit dem Start an über 200 Karriereplattformen in ganz Österreich teilgenommen. Unternehmen kommen wieder, weil Bewerbungen und Anstellungen folgen. Ein Beispiel: Die Österreichische Post AG meldete nach der ersten Teilnahme mehr als 40 Einstellungen. Stanko formuliert es so: „Unsere Erfolgsquote liegt bei 100 Prozent. Denn 100 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wissen nach der Teilnahme, wie man in Österreich einen Job, eine Lehrstelle oder eine

Für viele ist es der erste Kontakt mit dem österreichischen Arbeitsmarkt.“

Olena Stanko,
Leiterin des Teams Berufschancen

Weiterbildung bekommt. Das ist unser Anspruch - und den erfüllen wir bei jeder Karriereplattform.“

Salzburg im Fokus

In Salzburg gab es bisher 17 Karriereplattformen mit rund 1.300 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, zuletzt am 22. Juni 2026 mit dem Schwerpunkt Lehrberufe. Dabei informierten sich mehr als 150 Personen bei großen Betrieben und regionalen Häusern, unter anderem bei den Österreichischen Bundesbahnen, der REWE Group und Salzburger Hotelbetrieben. Die nächste große Karriereplattform ist für Anfang bis Mitte November geplant, voraussichtlich mit einem Fokus auf Tourismus und Logistik.

Jetzt informieren!

Infos zur Anmeldung für die nächste Karriereplattform gibt's unter:



www.karriereplattform.at

*Zusammenziehen
kann sich positiv
auf die Lebens-
zufriedenheit
auswirken.*

Frischer Wind in der zweiten Lebenshälfte



Die Lebenserwartung steigt, wir bleiben länger gesund und aktiv. Dadurch erleben viele Menschen auch im höheren Erwachsenenalter noch Veränderungen im Beziehungsleben, sei es bei romantischen Beziehungen oder Freundschaften.

Beim Wort „Turteltäubchen“ entsteht bei vielen wohl gleich ein Bild im Kopf: zwei junge Menschen, schlendernd und händchenhaltend im Park, nur Augen für sich. Dabei sind Schmetterlinge im Bauch nicht nur jungen Menschen vorbehalten. Auch im höheren Alter finden viele noch mal ein neues Liebesglück.

Unter einem Dach

Eine neue Studie der Universität Wien untersuchte die Auswirkungen von neuer Liebe in der zweiten Lebenshälfte und kam zu spannenden

Ergebnissen: Jene Paare, die sich fürs Zusammenziehen entschieden, wiesen die größte Lebenszufriedenheit auf.¹ Dieser positive Effekt zeigte sich unabhängig vom Geschlecht und über alle untersuchten Altersgruppen hinweg. Überraschenderweise macht es keinen Unterschied, ob die Paare gleichzeitig die Ehe eingingen oder nicht.

Trennungen verkraften viele Erwachsene im höheren Alter überraschend gut. Das Beziehungsaus führte im Durchschnitt nicht zu einem messbar schlechteren Wohlbefinden. Ältere Erwachsene sind also emotional sehr widerstandsfähig.

„Ein Freund, ein guter Freund“

Freundschaften bringen einen richtigen Wohlfühleffekt. Freundinnen und Freunde können uns durch stressige Zeiten helfen, in emotionalen Momenten beistehen und Freude in unser Leben bringen. Damit können sie aktiv

die Gesundheit unterstützen. Neuere Studien legen nahe, dass Freundschaften möglicherweise sogar einen Anti-Aging-Effekt haben, also jung halten.²

Umso wichtiger ist es, bestehende Freundschaften aktiv zu pflegen. Regelmäßige Treffen, Telefonate oder gemeinsame Unternehmungen können dabei helfen, die Bindung und damit die Freundschaft zu stärken. Dabei können beispielsweise Rituale helfen: der gemeinsame Brunch jeden dritten Donnerstag im Monat oder das fixe Telefonat am Sonntagabend.

Gegen die Einsamkeit

Vor allem der Eintritt in die Pension kann für viele ein einschneidendes Erlebnis darstellen: Gewohnte Strukturen ändern sich und der regelmäßige soziale Kontakt in der Arbeit, sei es mit Kolleginnen und Kollegen oder der Kundschaft, fällt weg.



Damit der Übergang gut gelingt, kann es helfen, bewusst neue Anknüpfungspunkte zu schaffen: kleine fixe Termine im Kalender, die Freude machen und neue Gesichter ins eigene Leben bringen, etwa ein Sprach- oder Kreativkurs, eine Chorprobe, eine Wander- oder Tanzgruppe. Begegnungen entstehen leichter dort, wo gemeinsame Interessen zu einem Gespräch führen. Wer Sinn und Nähe verbinden möchte, kann ein Ehrenamt ausprobieren, zum Beispiel Besuchsdienste oder Nachbarschaftshilfe.

Egal, ob man sich eine neue Partnerschaft, einen verlässlichen Kreis für Kaffee und Spaziergänge oder eine tiefe neue Freundschaft wünscht: Es ist nie zu spät, neue Kontakte zu knüpfen.

¹ Währing, I., Ghose, U., Gerstorf, D., Hoppmann, C., & Ram, N. (2026). Relationship transitions and well-being in middle-aged and older adults: The role of gender and emotional support. In *International Journal of Behavioral Development*.
² <https://news.cornell.edu/stories/2025/09/lifetime-social-ties-adds-healthy-aging>

Angebote ansehen!

Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen, gibt es viele! Hier ein paar Inspirationen:

- » Der Alpenverein bietet für sportlich Begeisterte gemeinsame Wanderungen, Radtouren und mehr an.



<https://bit.ly/3SEKnSY>

- » Auf der Webseite der Salzburger Erwachsenenbildung gibt's einen guten Überblick über unterschiedlichste Veranstaltungen und Kurse im ganzen Bundesland.



<https://bit.ly/3Uc7cht>

- » Beim Freiwilligenzentrum Salzburg kann man sich über ehrenamtliche Tätigkeiten informieren.



<https://bit.ly/4xLibN6>

- » Im Mozartkino heißt es jeden ersten Mittwoch im Monat bei gedimmten Licht: Stricknadeln raus und Film an.



<https://bit.ly/4x8bghh>

- » Gemeinsam verreisen? Das ist unter anderem möglich mit dem 50pluscenter.



<https://bit.ly/4zpLL63>



Viele Gemeinden bieten Veranstaltungen und Aktivitäten an. Am besten direkt vor Ort informieren!



**LEHRE
KENNT
KEIN
LIMIT.**

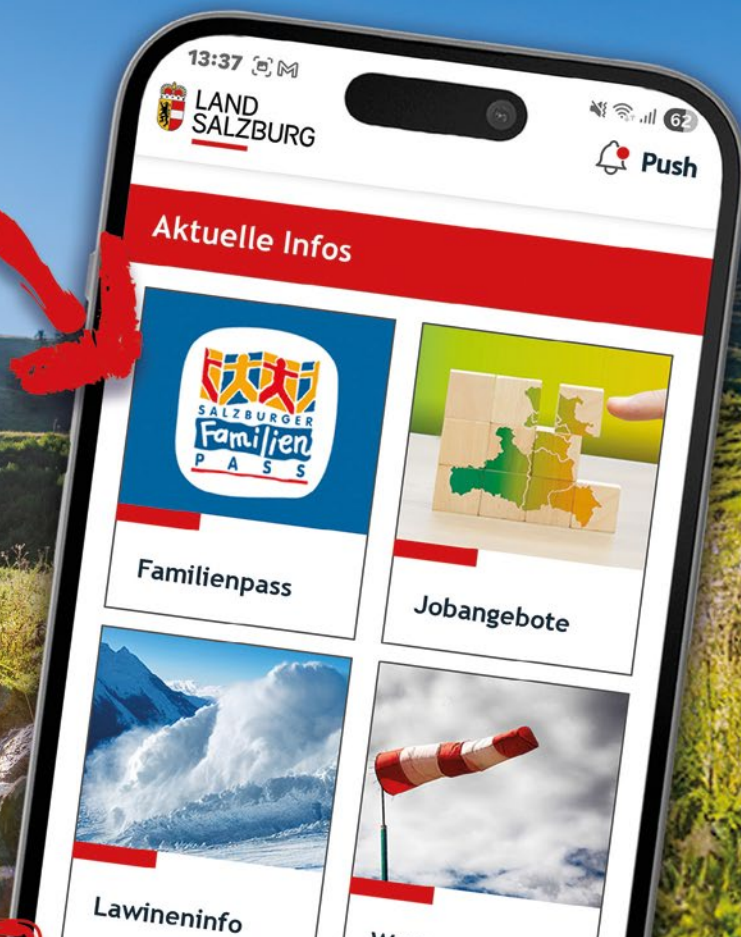


**Damals Neugierde.
Heute Karosserie-
bautechnikerin.**

lehre-salzburg.at

Annalena Bertl
Karosseriebautechnikerin,
Nussdorf am Haunsberg





Familienpass immer dabei!

Jetzt in der kostenlosen
Land Salzburg App



**LAND
SALZBURG**

#ganzlich

Wir haben Lust an Zukunft. Sie auch?

Wir feiern nicht nur **50 Jahre Jubiläum**, sondern auch **50 Jahre Lust an Zukunft**. Packen auch Sie für eine gute Zukunft mit an? Dann teilen Sie mit uns, wie Sie sich bürgerschaftlich engagieren und inspirieren Sie damit andere Menschen.



Teilen Sie Ihre persönliche
Geschichte mit uns auf
dm-lustanzukunft.at!

Lust an
Zukunft
Seit 50 Jahren **dm**



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN