

# mag 4you

**07** Im Gespräch mit ...  
... Schlafforscher  
Andreas Kaindlstorfer

**12** Jahr der Jugend  
Reiche Dein Projekt  
ein und kassiere Geld

**30** Jobprofil  
Fakten zur  
Lehre bei Hofer

## Self-Care

➔ SO KOMMST DU SCHWUNGVOLL DURCH DEN HERBST

VKB | BANK

Tips

Life  
RADIO

Oberösterreichische  
www.keinesorgen.at

JugendService



EUROPÄISCHES  
JAHR DER  
JUGEND

**4you card** Die Jugendkarte  
des Landes OÖ

Martina  
Musterhuber  
Hauptstraße 51-53  
4040 Linz  
27.03.2005

B1328324030      ausgestellt am 27.03.2022

# inhalt



## MEIN KONTO: ALLES MEINS!

Hol dir jetzt gratis in deiner VKB-Bank die neue AllesMeins-Card und freu dich über tolle Vorteile. Wenn du jetzt ein Jugendkonto eröffnest, bekommst du ein tolles Willkommensgeschenk.

+43 732 76 37-0  
www.vkb-bank.at/allesmeins

FOTOS: SIMONA BECK BILDUNGSTV./ISTOCKCOM/RALF GEITHE, HOFER; LUKAS LORENZ, LAND OÖ, SHUTTERSTOCK.COM/LOOK STUDIO, SHUTTERSTOCK.COM/PEOPLEIMAGES.COM- YURI A COVERFOTO: COFFEEANDMILK/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS



04 Erfrischt in den Herbst starten



07 Schlaf Tipps vom Profi



20 Vier Jungs über ihre Band



23 Landeshauptmann Stelzer im Podcast

### ➔ story

- 04 **Bye Bye Herbst-Blues**  
Den Sommerschwung in den Herbst mitnehmen
- 07 **Schlafforscher**  
Dr. Andreas Kaindlstorfer im Gespräch. Tipps zum Ein-, Durch- und Ausschlafen



30 Lehrling Tim über seine Arbeit bei Hofer

### ➔ what's up?

- 16 **Checklist „Self-Care“ und Poster zum Heraustrennen:**  
Fordere Dich selbst heraus!

### ➔ life

- 25 **Buchtipps**  
Mit diesen Büchern kommst Du zur Ruhe
- 27 **Digital Detox**  
Handy ausmisten

### ➔ entertainment

- 20 **Schwanara**  
Vier Jungs aus vier Bundesländern über ihren gemeinsamen Weg.
- 22 **Kinotipps**  
Tolle Filme warten auf Dich!

### ➔ jobcheck

- 31 **Jobprofil**  
Fakten zur Lehre bei Hofer

### In den Herbst starten

**N**ach den Sommerferien beginnt jetzt wieder eine anstrengendere Zeit. Egal, ob Schule, Lehre oder andere Herausforderungen, vor dem Winter kommt noch einiges auf uns zu. Deshalb haben wir das aktuelle **mag4you** einem besonderen Schwerpunkt gewidmet: nämlich Dir selbst. Im Magazin findest Du Vorschläge und Ideen, wie Du Dich zu Deiner obersten Priorität machst. Wir haben auch Tipps für eine möglichst angenehme Zeit mit Dir selbst auf Lager, so kannst Du es Dir zu Hause gemütlich machen, auch ganz ohne FOMO (Anmerkung: Fear of missing out = die Angst, draußen etwas zu verpassen). In der Mitte vom mag4you findest du eine Self-Care-Challenge und eine Checkliste zum Heraustrennen. So bleibst Du motiviert, Dich dabei selbst in den Fokus zu rücken. Falls Du doch rauswillst, haben wir nicht nur die spannendsten Kinotipps, sondern auch die besten Veranstaltungen in Oberösterreich für Dich zusammengestellt und wünschen Dir einen wunderschönen Herbst!

Deine  
**LISA**



Alle Gewinnspiele, Videos und mehr findest Du online im digitalen mag4you!

# Der Herbst kann kommen

Mit kürzeren Tagen, Regenwetter und einem neuen Schuljahr nimmt er uns oft die Energie, die wir im Sommer aufgebaut haben. Keinen Bock auf gar nichts, denkt man sich da, wenn man morgens aus dem Fenster schaut. Aber warum nicht auch mal den Herbst zur Jahreszeit mit Energie machen? Hier findest Du einige Tipps, mit denen Du Dir selbst weiterhelfen kannst.

## Reparieren

Gegen schlechte Laune kann es helfen, mal selber etwas in Ordnung zu bringen. Wie wär's damit, mal den Reifen selbst zu flicken oder ein Loch im Socken selbst zu stopfen? Keine Ahnung, wie das geht? Frag Eltern, Großeltern, Verwandte und Bekannte. Auch ein Blick auf YouTube, Instagram oder Pinterest kann helfen, Neues zu lernen.

## Bewusste Auszeiten nehmen

Einen Abend pro Woche könntest Du mal nur für Dich einplanen. Egal, ob zum Serienschauen, für deine Skincare-Routine oder zum Auspowern beim Sport. Mach an diesem Abend mal nur was für Dich, Du musst nicht durchgehend online und erreichbar sein.

## Ein neues Hobby starten

Egal, ob es eine neue Sportart oder etwas Handwerkliches wie Stricken, Nähen oder Projekte am 3D-Drucker sind. Bei einem neuen Hobby kannst Du Dich ausleben und ziehst neue Energie, die Du für die Wintermonate brauchen kannst.



## Genug schlafen

Im Sommer kommt ausreichend Schlaf mit den langen Tagen und kurzen Nächten manchmal einfach zu kurz. Nutze die Herbsttage, um mal wieder richtig viel zu schlafen. Tipps dazu findest Du bei unserem Interview mit Schlaf-forscher Andreas Kaindlstorfer auf Seite 7.

## Viel lüften

Mit Beginn der Heizsaison wird die Luft in Häusern und Wohnungen immer trockener. Trockene Schleimhäute sind ein Nährboden für Viren und Bakterien und machen Dich krank. Lüfte am besten morgens, abends und kurz vor dem Schlafengehen, eventuell kannst Du auch einen Raumbefeuchter nutzen.

## Sonnenlicht nutzen

Auch wenn die Tage kürzer werden, ist es wichtig, sich selbst genügend an der frischen Luft zu bewegen. Versuche, die Sonnenstrahlen bei einem Spaziergang oder Sport an der frischen Luft zu nutzen. Das hebt nicht nur Deine Stimmung, sondern sorgt auch dafür, dass Du genügend Vitamin D erhältst.

## Kuscheln

Ob mit Deinem Haustier, Deinen Freund/innen oder mit Deinem/Deiner Partner/in. Nutze die kühleren Tage für ausgedehnte Kuschel-Sessions in den eigenen vier Wänden. Körperkontakt verstärkt Bindungen und Vertrauen zu Mitmenschen, baut Stress ab und löst Ängste.

## Wellness

Herbstzeit ist die Zeit für ein entspanntes Fußbad oder einen Thermen-Aufenthalt mit Deinem Lieblingsmenschen. Sauna, Sport und Wechselduschen helfen vor allem im Winter, dabei Dein Immunsystem zu stärken. Abwechselnd heiß und kalt zu duschen, kann ebenfalls Erkältungen im Winter vorbeugen.

## Self-Care

Zusätzlich kannst Du versuchen, Dich verstärkt im Herbst um Dich selbst zu kümmern. Finde heraus, was Self-Care für Dich bedeutet: Das kann sein, gemütlich ein Buch zu lesen, eine Tasse Tee in Ruhe zu trinken oder Dich beim Laufen so richtig auszupowern. Schreib Dir eine Liste, die Du jederzeit ergänzen kannst.



„Gegen schlechte Tage hilft immer eine Notfallration Schokolade. Außerdem gehe ich regelmäßigem Laufen, um den Kopf frei zu bekommen. Dafür habe ich auch meine eigene Spotify-Playlist.“

WOLFGANG HATTMANNSDORFER  
Jugend-Landesrat

# Mehr Tipps, um Deinen Herbst zu verschönern

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>🍂 Schreib Dir Komplimente auf, die Dir jemand gemacht hat und über die Du Dich gefreut hast. Du kannst auch Freund/innen und Familie welche aufschreiben lassen und sie Dir später durchlesen.</p>   | <p>🍂 Überleg Dir eine neue Routine. Gewohnheiten machen den Großteil unseres Lebens aus. Vielleicht kannst Du ab jetzt jeden Montag Rot tragen oder jeden Freitag mit deinen Großeltern Kuchen essen.</p>               | <p>🍂 Was ist Dein Lieblingsgeruch? Egal, ob Dein Parfum, frisches Brot oder Lavendeltee. Genieße ihn bewusst.</p>                                       |
| <p>🍂 Platz auf der To-do-Liste schaffen. Gibt es Sachen, die Du wahrscheinlich eh nicht machen wirst? Streich sie einfach von Deiner To-do-Liste und genieße ein bisschen weniger Druck.</p>  | <p>🍂 Check mal Deine Social-Media-Seiten. Gibt es Leute, denen Du folgst, obwohl Du sie gar nicht magst oder Personen, bei deren Anblick Du Dich immer schlecht fühlst? Entfolge ihnen oder blockiere die Accounts.</p> | <p>🍂 Mach ein Foto von einem hübschen Gegenstand oder draußen beim Spaziergehen.</p>  |
| <p>🍂 Auch mal unangenehme Dinge erledigen. Gibt es etwas, dass Du schon lange aufschiebst, aber das trotzdem erledigt gehört? Motivier Dich dazu, es noch vor der endgültigen Frist zu erledigen und freu Dich darüber, etwas geschafft zu haben.</p> | <p>🍂 Setz Dich zehn Minuten in die Sonne. Egal, ob zum Lesen oder zum Nichtstun. Genieße einfach die warmen Strahlen.</p>   | <p>🍂 Hilf jemandem: Verrate einer/einem Vorbeigehenden die Uhrzeit, halte jemandem die Tür auf oder trage eine Spinne aus der Wohnung nach draußen.</p> |

FOTOS: UNGAJU / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS

# Gute Nacht

Schlaf Tipps von Dr. Andreas Kaindlstorfer und der 4you-Community:

Wir haben auf Instagram gefragt: Das sind die Antworten aus der 4youCard-Community.

- Sandra:** Vor dem Schlafengehen noch zehn Minuten intensiv Sport machen.
- Tanja:** Gleichmäßig bewusst ein- und ausatmen.
- Anja:** So lange lesen/lernen/fernsehen/Handy schauen, bis man einfach einschläft.
- Turnverein Steyr:** Lavendelspray.
- Tom:** Müde sein vor dem Ins-Bett-Gehen.
- Leonie:** Wenn es heiß ist, mit gekühlten Kühlpacks auf der Stirn und im Nacken schlafen.
- Nina:** Eine Hand unterm Polster, ein Fuß außerhalb der Decke.
- Ronja:** Musik hören.
- Lellelandos:** Polster kurz in den Kühlschranks geben.
- Luapnimajneb:** Die 4-7-8-Regel, bei der man bei der Einatmung bis 4, danach bis 7 und bei der Ausatmung bis 8 zählt.
- Felix:** Augen zumachen.
- Melanie:** Versuchen, nicht zu lange am Handy zu sein, bevor man schläft und Zimmer lüften.
- Eva:** Müde sein.
- Eva:** Leise Musik nebenbei hören.
- Jenny:** Playlist von Gewittergeräuschen einschalten.
- Julia:** Kein Handy vor dem Schlafen, White Noise als Hintergrundrauschen, Tee trinken.
- Johanna:** Musik.



Dr. Andreas Kaindlstorfer

Viele Leute liegen nachts stundenlang wach und drehen sich von einer auf die andere Seite. Manchmal fällt uns das Schlafen ganz schön schwer. Was dagegen unternommen werden kann, verrät der Linzer Schlafforscher Andreas Kaindlstorfer. „Es ist faszinierend, sich mit einem Thema zu beschäftigen, wo vieles noch unbekannt ist“, erklärt Kaindlstorfer. Er forscht als Oberarzt an der Neurologie des Neuromed Campus am Kepler Universitätsklinikum in Linz. Sein Kernthema ist Schlaf. Dazu hat er auch einige Tipps und Ratschläge auf Lager:

- Abends keinen Kaffee, kein Nikotin und keinen Alkohol konsumieren.
- Regelmäßige Schlafzeiten einhalten.
- Stress vermeiden.
- Blaues Licht abends vermeiden (weniger Handy- und PC-Nutzung).

### Schlafmythen

Auch der Schlafforscher selbst schläft manchmal schlecht, er vertraut aber auf eine bessere Folgenacht und versucht, keine Angst vor dem Nichtschlafen zu entwickeln. Als Schlaf-Lobbyist versucht er, Interesse für das Thema „Schlaf“ zu wecken und auf die Wichtigkeit des Schlafes hinzuweisen. Dabei stößt er oft auf Mythen und Vorurteile dem Schlaf gegenüber. Die gängigsten sind: Schlaf muss mindestens acht Stunden dauern, Schlaf vor Mitternacht sei der beste und zwischendurch aufwachen bedeute, man habe schlecht geschlafen. Alle diese Annahmen lassen sich wissenschaftlich widerlegen, erklärt Kaindlstorfer.

Mehr Tipps für einen erholsamen Schlaf gibt es auch in der Broschüre vom JugendService:



## Unfallversicherung ZumGlück Für junge Wilde bis 24 Jahre.

### DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- 6 Monatsprämien geschenkt bei Erstabschluss
- Anschließend gibt's bis zu weitere 6 Monate prämienvfrei während deiner Präsenz- oder Zivildienstzeit
- Weltweiter Schutz bei Berufs- und Freizeitunfällen
- Bis zu 500 % Leistung bei Dauerinvalidität
- Garantierte Sofortleistung bei bestimmten Verletzungen
- Sportpakete: Absicherung für gefährliche Sportarten
- Such- und Bergungskosten inkl. Hubschrauberbergung
- EUR 500,- bei einem Knochenbruch
- Impffolgeschäden durch Schutzimpfungen mitversichert
- Volle Unfallrente bereits ab 35 % Dauerinvalidität
- Keine Sorgen Rucksack für 4youCard-Besitzerinnen & Besitzer

Nähere Infos gibt's bei deiner Keine Sorgen Beraterin, deinem Berater und im Keine Sorgen Center in deiner Nähe. Oder melde dich gleich direkt bei Herrn Thomas Wiesinger unter +43 5 78 91-71306.

KEINE SORGEN, FREIHEIT!

Jetzt bis zu 12 Monate gratis!

# WIR SUCHEN NACHWUCHS! BÜRO-ÜBERFLIEGER BEI TIPS

Lehre in der Geschäftsstelle Linz  
ab September 2023

In deinen 3 Lehrjahren bekommst du Einblick in das Medienhaus und lernst die Bereiche **Sekretariat, Redaktion, Verkauf und Marketing** kennen.

## Wir freuen uns über deine Bewerbung!

Tips Zeitungs GmbH & Co KG, David Stöttner, Promenade 23, 4010 Linz, bewerbung@tips.at  
Mehr Infos auf [www.tips.at/lehrling](http://www.tips.at/lehrling) und [www.regionaljobs.at](http://www.regionaljobs.at)

**Bewerbungsfrist: 31.10.2022**

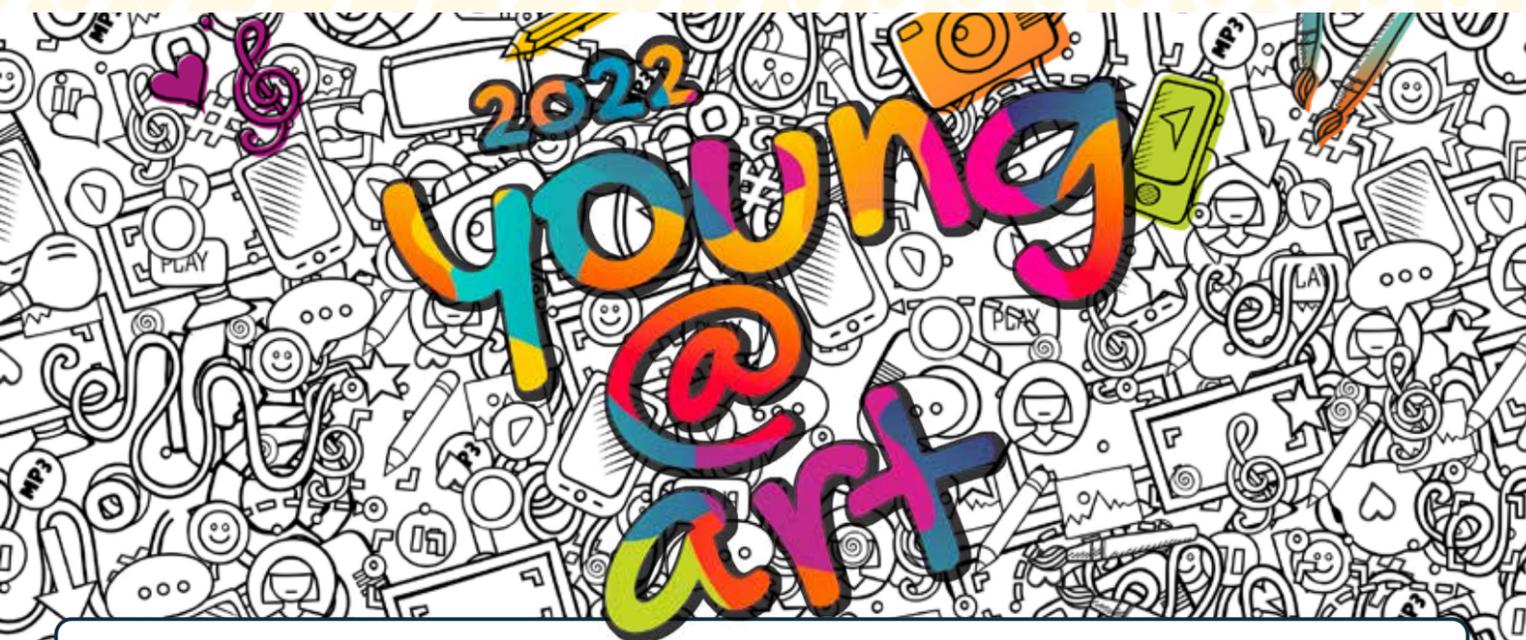
Lehrberuf Büro (m/w/d) monatl. brutto: 1. Lehrjahr: € 642,45; 2. Lehrjahr: € 845,88; 3. Lehrjahr: € 1.006,49 (Stand: 1.1.2022)

**Tips** total.  
regional.

Tips bietet:

-  Tolle Fortbildungsmöglichkeiten
-  Essenszuschuss
-  Flexible Arbeitszeit
-  Ferienwohnungen
-  Moderne Ausstattung und Bürogebäude
-  Wir feiern unsere Erfolge
-  Gesundheitszuschüsse (Zahnarzt, Brillen,...)
-  Individuelle Einschulung für einen optimalen Start
-  Attraktives und leistungsbezogenes Gehalt

**Great Place To Work**  
Zertifiziert  
Feb 2021 – Feb 2022  
ÖSTERREICH



## Kreativwettbewerb!

**WER MACHT MIT?** Du bist zwischen 8 und 18 Jahre alt und sprühst vor Kreativität? Von Malerei über Fotografie bis zu Computer, Audio, Pinsel und Farbstiften sind dir keine Grenzen gesetzt! **EINREICHUNGEN BIS 16. OKTOBER 2022:** Nur online auf [www.youngatart.at](http://www.youngatart.at). Lade Fotos/Dateien deiner max. 3 Werke hoch. **KONTAKT:** kulturvermittlung@ooelkg.at. Die prämierten Einsendungen werden in einer eigenen Ausstellung präsentiert. Auf die Gewinner warten tolle Preise! **INFOS:** [www.youngatart.at](http://www.youngatart.at)



# Interview

## mit Jugend-Landesrat Wolfgang Hattmannsdorfer

Jugend-Landesrat Wolfgang Hattmannsdorfer kennt das Gefühl von anstrengenden Tagen. Im mag4you verrät er seine persönlichen Tipps für mehr Entspannung.

### Wie laden Sie Ihre Batterien nach anstrengenden Tagen auf?

Nach einem langen Arbeitstag geht es zu Hause immer auf eine Runde Gassi mit meinem Hund Tobi. Die Bewegung an der frischen Luft und die Ruhe helfen mir, dabei den Tag noch einmal für mich Revue passieren zu lassen und meine Gedanken zu ordnen. Dabei entstehen oft auch neue Ideen.

### Sie sagen immer, wirklich immer?

Ja, wirklich immer. Egal, wie spät und egal,



LR Wolfgang Hattmannsdorfer schöpft Energie beim Spaziergang mit seinem Hund Tobi.

welches Wetter draußen herrscht. Wenn ich nach Hause komme, dann wartet Tobi schon auf mich und fordert seine Runde auch aktiv ein. Ich komme quasi gar nicht aus, die Bewegung an der frischen Luft tut aber nach einem langen Tag sehr gut.

### Wie sieht es mit den Wochenenden aus?

An den Wochenenden nehme ich mir, wenn es der Terminkalender zulässt, bewusst Zeit für die Familie, für meine Frau und meine zwei Buben. Dann unternehmen wir gemeinsam etwas, gehen Skateboarden, fahren an einen See oder ins Schwimmbad. Das hilft, dabei abzuschalten und den Fokus auf andere Dinge zu legen. Wichtig ist, glaube ich, dass man das aber ganz bewusst macht und nicht mit seinen Gedanken woanders ist.

### Welche Lieder stehen auf der "gute-Laune-Playlist"?

Einen guten Beat zum Laufen liefert zum Beispiel „Twist in My Sobriety“ von Tanita Tikaram.

### Wie kann die aktuelle Krise auch als Chance gesehen werden?

Ich bin davon überzeugt, dass in jeder Krise auch Chancen liegen. Sie helfen uns, dass wir uns über Dinge Gedanken machen, die bisher vielleicht selbstverständlich waren. Viele aus meiner Generation mussten nie lernen zu verzichten, vieles wird als selbstverständlich angenommen.

### Was zum Beispiel?

Wenn ich mir beispielsweise jetzt die Strompreise und die Diskussion über Gaseinsparungen ansehe. Plötzlich sind wir gezwungen, uns darüber Gedanken zu machen, wie wir

Strom sparen können. Wir reden darüber, dass Gebäude nicht bis spät in die Nacht beleuchtet sein müssen oder ob ein Grad Raumtemperatur weniger nicht auch ausreichend ist. Bisher mussten wir uns diese Fragen nicht stellen. Jetzt gibt es plötzlich ein stärkeres Bewusstsein dafür. Krisen bewirken bei allen Problemen und Herausforderungen auch immer einen Wandel. Wir müssen diese Herausforderungen aber auch annehmen und gemeinsam mit Optimismus an die Sache herangehen.



Folge @wolfganghattmannsdorfer auf Instagram bekommst Du Einblicke hinter die Kulissen der Arbeit eines Politikers.



Weil Corona nervt.  
Check Deinen

# Impfstatus!



In den vergangenen Monaten hat sich das Leben mit Corona wieder ein Stück weit normalisiert. Auch Du kannst mit einer Grundimmunisierung bzw. der dafür nötigen Auffrischung dazu beitragen, dass das so bleibt.

**D**en Expert/innen zufolge haben wir die sommerliche Infektionswelle bereits hinter uns. Aller Voraussicht nach werden jedoch weitere im Herbst folgen. Diese könnten dann mehr Menschen betreffen und dazu führen, dass wir wieder häufig Masken tragen oder sogar bei Events mit Einschränkungen rechnen müssen. Denn aktuell nimmt der Impfschutz vieler Menschen ab, weil die letzte Impfung schon länger zurückliegt. Außerdem ist bei einer größeren Anzahl an Infizierten auch die Wahrscheinlichkeit höher, dass das Virus sich erneut ver-

ändert und die Krankheitsverläufe wieder gefährlicher werden.

### Gemeinsam bashen wir das Virus

Das Nationale Impfgremium (NIG) empfiehlt daher die Grundimmunisierung, die nach drei Impfungen gegeben ist, zu vervollständigen. Die Corona-Schutzimpfung hilft gegen einen schweren Verlauf der Krankheit und gegen die Spätfolgen durch Long COVID, die leider auch Jugendliche betreffen können. Sie ist somit der Schlüssel zu einem verantwortungsvollen Umgang mit

dem Virus. Weil: Corona nervt! Das ist auch die Message der neuen Informationskampagne des Landes Oberösterreich, um die Bevölkerung für die Vorteile der Impfung zu sensibilisieren. Jede/r ist aufgerufen, sich über die aktuelle Lage zu informieren und den persönlichen Impfstatus zu checken. Alle Informationen rund um Corona und die Impfungen findest Du unter [www.corona.ooe.gv.at](http://www.corona.ooe.gv.at). Wenn Du durch Corona psychische Probleme wie Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Angstzustände hast, kannst Du hier Unterstützung erhalten: [gesundausderkrise.at](http://gesundausderkrise.at)

FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM\_L GIUSEPPE LOMBARDO

# what's up?

## ➔ Posthof



**Teilzeitromantik.** Mit seinem neuen Album „Teilzeitromantik“ kehrt JOSH zurück und gastiert am 19. Oktober im Linzer Posthof. 13 neue Songs bringen JOSH. und seine Band in „Teilzeitromantik“ gemeinsam auf die Bühne. Darunter sind natürlich der Lockdown-Hit aus dem Jahr 2020 „Wo bist du“ und die neue, autobiografisch gefärbte Single „Ring in der Hand“. Ansonsten geht JOSH. mit der Ex nicht auf ein Eis, sorgt sich um das Meer im Herbst, singt vom Verhältnis der Eltern zur Freundin oder über den Moment, an dem man sich am Ende des Tages eingestehen muss, dass man niemals aus seiner eigenen Haut heraus kann.

➔ Gewinne 5x2 Tickets für JOSH. im Posthof!



Weil Corona schon alle nervt:  
**Jetzt Corona-Fakten checken!**

**Auch schon genervt von Corona?** Dann informieren Sie sich jetzt über die aktuelle Faktenlage, um sich selbst und andere zu schützen.

Besser informiert – besser geschützt: [corona.ooe.gv.at](http://corona.ooe.gv.at)



Engelliche Einschaltung.

FOTOS: CARINA ANTL, JOHANNES KIENBERGER/DIÖZSESE LINZ, CLOSEFILM

## ➔ Short Film Festival

**Kurzfilme zu sehen.** Zwischen 4. und 8. Oktober findet das „Linz International Short Film Festival“ in den Kinosälen der Linzer Kunstuniversität statt. Narrations-, Dokumentations- und Animationskurzfilme warten auf die Besucher/innen.



## ➔ Escape Room

**Finde den Ausweg.** Mit dem Escape Room im Linzer Mariendom wird ein neues Kapitel aufgeschlagen. Schon der Einstieg ins abgeschiedene Turmzimmer ist denkbar schwierig. Gemeinsam mit anderen gilt es, knifflige Rätsel zu lösen und eine Sensation ans Tageslicht zu bringen. 4youCard-Rabatt: 25 % Rabatt auf Einzeltickets, 20 % Rabatt auf den Jugendgruppen-Tarif. Buchung im DomCenter Linz.



# EU-Projekte

Hol Dir noch bis 15. Oktober 1.000 Euro für Dein Projekt!

Im „Europäischen Jahr der Jugend“ kannst Du selbst aktiv werden. Die Europäische Union fördert Veranstaltungen im öffentlichen Raum, Kampagnen, Nachbarschaftsprojekte, Diskussionen, Publikationen und soziales Engagement. Junge Menschen zwischen 18 und 30 Jahren sowie Jugendorganisationen können einreichen. Noch bis 15. Oktober kann Dein Projekt eingereicht werden, es winken zwischen 100 und 1.000 Euro Förderung.

### Süßes Projekt

Ein solches Projekt hat auch das Zentrum für individuelle Berufsvorbereitung Hagenuhle in Kirchham organisiert. Gemeinsam mit benachteiligten Kindern und Jugendlichen aus sozialen Einrichtungen wird mit einem Imker Honig geerntet, abgefüllt und verteilt. Damit soll den Jugendlichen Nachhaltigkeit und Zusammenhalt nähergebracht werden.

### Schritt für Schritt zur Förderung:

- ➔ Aktivität planen und über die Online-Maske unter [www.erasmusplus.at](http://www.erasmusplus.at) beantragen.
- ➔ Drei bis vier Wochen nach der Beantragung wirst Du informiert, ob Dein Projekt gefördert wird.
- ➔ Du erhältst einen Fördervertrag, der beiderseits unterschrieben wird.
- ➔ „Jahr der Jugend“-EU-Logo downloaden und verwenden.
- ➔ Eintrag und Ankündigung Deiner Aktivität in der Aktivitäten-Landkarte des „Europäischen Jahrs der Jugend“.
- ➔ Aktivität durchführen und dokumentieren.
- ➔ Dokumentation einreichen.
- ➔ Drei bis vier Wochen nach der Einreichung der Dokumentation wird der Zuschuss überwiesen.

Nähere Infos im Detail:



### Wie kann ein derartiges Projekt aussehen?

- ➔ Veranstaltungen im öffentlichen Raum, Kampagnen, Nachbarschaftsprojekte, Diskussionen, Publikationen und soziales Engagement

### Wer darf einreichen?

- ➔ Junge Menschen zwischen 18 und 30 Jahren (individuell oder als Gruppe – wenn Ihr als Gruppe einreicht, muss eine Person aus der Gruppe bei der Antragstellung ihre Daten angeben)
- ➔ Einrichtungen der offenen und verbandlichen Jugendarbeit
- ➔ Jugendinfos
- ➔ Vereine und Organisationen, die mit und für junge Menschen arbeiten, sowie
- ➔ Schulen, sofern die Projekte außerschulisch stattfinden

### Bei Fragen wende dich an:

Regionalstelle für ERASMUS + JUGEND und ESK  
office@4youngend.at  
0732/771030-12

FOTOS: ISTOCKCOM/LYDIE\_B



# Die neue „Jugendtaxi“ App

Sicher nach Hause kommen mit der 4youCard.

So kommst du zur JugendTaxi-App

### Frage:

Was brauche ich, um das JugendTaxi nutzen zu können?

### Antwort:

Drei Dinge:

1. Eine gültige 4youCard – hier kannst Du Deine gleich bestellen:



2. Die 4youCard-App am Smartphone.
3. Aktiviere Deine 4youCard in der App.
4. Erkundige dich bei deiner Gemeinde, ob sie an der Aktion teilnimmt. Wenn ja, kannst du dir während der Öffnungszeiten Gutscheine abholen und vor Ort ein Drittel bezahlen.
5. Beim Taxifahren scannst du einfach den QR Code des Taxifahrers mit der App und kannst mit den Gutscheinen bargeldlos bezahlen.
6. Viel Spaß beim günstigen Taxifahren.

## FAQ

### Frage:

Welche Einschränkungen gelten für die JugendTaxi-App?

### Antwort:

- Die Gutscheine gelten täglich von 20 Uhr bis 6 Uhr in der Früh.
- Die Gemeinde legt die Altersgrenze für die Gutscheine fest: Nur wenn Du darin enthalten bist, erhältst Du die Gutscheine.
  - Während der Taxifahrt darf kein Alkohol konsumiert werden.
  - Maximal zwei Drittel des Fahrpreises werden übernommen, den Rest musst Du selbst bezahlen.

### Frage:

Wer darf das JugendTaxi nutzen?

### Antwort:

Jugendliche die in den teilnehmenden Gemeinden leben – den Altersrahmen können die Gemeinden selbst setzen.

### Frage:

Was ist, wenn ich keinen Empfang habe?

### Antwort:

Die Einlösung der JugendTaxi-Gutscheine funktioniert auch offline. Sobald dein Handy wieder Internetempfang hat, wird der Gutschein eingelöst und in der Datenbank erfasst.

### Frage:

Welche Gemeinden und Taxiunternehmen sind bei der JugendTaxi-App dabei?

### Antwort:

Hier findest Du eine Liste mit allen Gemeinden und Taxiunternehmen, die bei der JugendTaxi-App mit dabei sind. Außerdem findest Du hier Antworten auf viele weitere Fragen.





# Willkommen in der neuen Welt

4youCard-Besitzer/innen kommen gratis ins AEC.

Eine neue Welt ist möglich. Das Ars Electronica Center (AEC) setzt sich dieses Jahr mit der Veränderung der Welt auseinander. In der Ausstellung „There Is No Planet B. Globale Erwärmung und menschliche Verantwortung“ rückt das Museum den Klimawandel in den Fokus.

Nicht nur Angst machen, sondern auch das Aufzeigen von Lösungsansätzen und Initiativen steht im Mittelpunkt.

**Forschen im Deep Space**  
Mit dem Museumsticket, das 4youCard-Besitzer/innen gratis bekommen, erhalten

sie Zugang zum Deep Space Evolution im Ars Electronica Center. Interaktive Erlebnisse, virtuelle Anatomie oder ein Ausflug ins Weltall: Der Deep-Space-Raum macht es möglich. Ein eigener Raum beschäftigt sich mit dem Verständnis von künstlicher Intelligenz. Wie kann sie sich entwickeln und welche Auswirkungen wird sie auf die Gesellschaft haben, lauten die Fragestellungen des Projekts. Die Studierenden der Linzer Kunstuniversität zeigen im Rahmen der Ausstellung „TIME OUT .11“ ihre Arbeiten; in der Ausstellung zu Neuro-Bionik wird erklärt, wie das menschliche Gehirn funktioniert. In den Open Labs können die Besucher/innen selbst Experimente ausprobieren und nachstellen.

**Gratis mit der 4youCard**  
Den gesamten Oktober lang können Besitzer/innen der 4youCard und der 4youCard.Junior das Ars Electronica Center gratis besuchen.

## Aktion

Zwischen 1. und 31. Oktober kommen 4youCard-Besitzer/innen gratis unter Vorlage ihrer 4youCard ins Ars Electronica Center.

**ARS ELECTRONICA  
CENTER**



FOTOS: ARS ELECTRONICA CENTER



mag4you



NACH DEN  
ROMANEN VON  
MARGIT  
AUER

JETZT BEI  
STAR MOVIE!

MIT DEN  
STIMMEN VON  
AXEL STEIN  
RICK KAVANIAN  
MAX VON DER GROEBEN  
KATHARINA THALBACH  
SOPHIE ROIS

STARMOVIE\_AT  
FIRST CLASS KINO FÜR EINE FIRST CLASS ZEIT.

STAR MOVIE

Das hab ich heute echt gut gemacht ...

Was mein Herz hüpfen lässt?  
Hmmm ...

Ich mag mich.  
Punkt.

An alle miesen Gedanken: Raus aus meinem Kopf.  
Heute ist Gute-Laune-Tag!

Ich glaub an mich!

# Was ist Self-Care?

Mein Lieblingsmoment ...

**Self-Care wird auf Deutsch als Selbstfürsorge bezeichnet. Es geht darum, mit seinem eigenen Körper, aber auch mit seinen Emotionen und Gedanken rücksichtsvoll umzugehen und die eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen. Dein Leben ist gerade ultrastressig und Du findest keine Zeit für DICH? Hier sind ein paar Ideen, die Du ausprobieren kannst, um ein bisschen besser auf Dich selbst zu achten. Du kannst auch gerne Deine eigenen Ideen hinzufügen:**

So geht's mir jetzt:

Ich hab ja so ein Glück, dass ...

Etwas, worauf ich mich freue...

Ich bin gut, so wie ich bin!

## Gewinnspiel: Escape Room



Ein gemeinsames Erlebnis mit Freund/innen kann ein guter Weg sein, um sich besser zu fühlen. Deshalb verlost 4youCard einen Nachmittag voller Rätsel im Mariendom in Linz. Verrate uns Deinen Self-Care-Tipp und gewinne den Escape Room im Mariendom für sechs Personen.

FOTOS: SETORY / HANNA PLONSAK/OCTOPUS182 / COLOR\_LIFE / ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS, ANZLYLDRM/GETTY IMAGES

# Self-Care Challenge



**30 Tipps & Ideen, die Du in den nächsten Tagen ausprobieren kannst, um achtsamer mit Dir selbst umzugehen. Beobachte, wie Du Dich im Lauf der Zeit fühlst. Wichtig dabei: Alles kann, aber nichts muss umgesetzt werden.**

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| 1 Rufe bei jemandem an, den Du vermisst.                      | 2 Gönn Dir eine lange, heiße Dusche oder ein Schaumbad.  | 3 Schreib Dir drei Dinge auf, für die Du dankbar bist.  | 4 Lächle drei fremde Personen auf der Straße an.  | 5 Kauf Dir einen Strauß Deiner Lieblingsblumen.  |
| 6 Gönn Dir ein extra Stück Kuchen.                            | 7 Positive Bestärkung: Stell Dich vor den Spiegel und sag Dir, dass Du schön bist.   | 8 Einen Spaziergang machen.   | 9 Sitze 10 Minuten in Stille, denke an nichts Bestimmtes und beobachte, wo Deine Gedanken hinströmen. | 10 Versuch mal, fünf Minuten lang Yoga zu machen oder Dich richtig gut durchzustrecken.              |
| 11 Power Dich heute mal beim Sport richtig aus.               | 12 Lass die Kopfhörer zum Musikhören heute mal zu Hause und höre bewusst auf die Geräusche auf dem Weg zur Schule oder Arbeit. | 13 Wo ist Dein Lieblingsort? Kannst Du ihn heute spontan besuchen und dort etwas Zeit verbringen?                     | 14 Zeit zum Binge-Watching! Gönn Dir heute einige Folgen Deiner Lieblingsserie.                       | 15 Schreibe 10 Dinge auf, die Du an Dir selber magst.  |
| 16 Gönn Dir heute einen langen Spaziergang.                   | 17 Hol Dir Dein Lieblingsgetränk und genieße es, während Du mal am Fenster sitzt und nichts anderes machst.                    | 18 Eine/n gute/n Freund/in anrufen.   | 19 Mach Dir eine neue Playlist. Was sind die Songs, bei denen Du Dich gut fühlst?                     | 20 Probiere heute etwas Neues aus? Vielleicht ein neues Café oder ein neues Gerät im Fitness-Studio? |
| 21 Atme dreimal tief durch.                                   | 22 Nimm einen anderen Bus oder steig eine Station früher oder später aus.  | 23 Repariere heute etwas, von dem Du schon lange genervt bist. Eine lockere Schublade oder eine flackernde Glühbirne. | 24 Miste heute drei Sachen aus, die Du nicht mehr brauchst.   | 25 Verlass Deine Komfortzone. Mach eine Sache, die Du Dich sonst nicht traust.                       |
| 26 Nimm heute mal nur Treppen statt Aufzügen und Rolltreppen. | 27 Gönn Dir heute acht Stunden Schlaf. Egal, ob Du mal früher ins Bett gehst oder am Wochenende ausschläfst.                   | 28 Nimm Dir 15 Minuten Zeit, um Dir aufzuschreiben, was Dir guttut.   | 29 Schreib Dir eine Prokrastinationsliste, wenn Du keine Lust auf etwas anderes hast.                 | 30 Zwei Stunden lang das Handy ausschalten.  |

\*Diese beiden Seiten kannst Du gerne heraustrennen.

# KINOERLEBNIS MIT ALLEN SINNEN

SCREENX 4DX IMAX  
THEATRE

DAS IST KINO!

Komm ins Hollywood Megaplex PlusCity und genieße deinen Lieblingsfilm zu 4you-Sonderpreisen!

DEIN KINOTICKET AB 7 EURO\* MIT DEINER 4YOUCARD!

\*Zuschlag bei Überlänge und den Premiumformaten (IMAX, 4DX, ScreenX, Dolby Atmos und 3D)



KOMMENDE  
FILMHIGHLIGHTS

Avatar 2-The Way of Water - Die Schule der magischen Tiere 2 - Black Adam



Gratis  
Kino App

www.megaplex.at

Hollywood  
MEGAPLEX  
PLUSCITY

## ➔ Posthof Events

Das Lumpenpack tritt am Mittwoch, 16. November, im Linzer Posthof auf. Auf dem fünften Studioalbum der Rock-Formation wird es deutlich politischer als auf den Vorgängeralben. Der sarkastische Humor, den die Fans lieben, ist aber auch hier erhalten geblieben. Seit 2019 ist aus dem Duo ein Quintett geworden, die Fünferbesetzung ist jetzt zum ersten Mal in Linz zu Gast. Christoph & Lollo treten am 17. November mit der „Schispringerlieder“-Tour im Posthof auf, der Rapper Dame macht mit seiner Jubiläumstour am 20. November in Linz Halt.

➔ Gewinne 3x2 Tickets für Das Lumpenpack!

Teilnahmeschluss: Mittwoch, 09. November



# concert 4you



## ➔ Rockhouse Salzburg

„Ja als ob“ lautet das Motto von Itchy auf ihrer Tour. Am 19. November machen die deutschen Punker im Rockhouse Salzburg Halt und präsentieren ihre Tour zum achten Album. Und das erstmals auf Deutsch. Nachdem das Konzert im Rockhouse schon 2020 und 2021 verschoben werden musste, kann dieses Mal hoffentlich kein Virus mehr der Band Probleme bereiten. Außerdem tritt Emil Bulls am 3. November im Rockhouse auf, die Bühne wird mit Metal zum Beben gebracht.

➔ Gewinne 1x2 Tickets für Itchy im Rockhouse!

Teilnahmeschluss: Samstag, 12. November

FOTOS: MARVIN RUPPERT, DIANA MÜHLBERGER, TIM CAVADINI

## ➔ Kulturverein Röda Steyr

Hearts Hearts treten am Samstag, 1. Oktober, im Kulturverein Röda in Steyr auf. Auf ihrem zweiten Album „Goods/Gods“ wagt sich die Formation mehr in Richtung Clubsound - wie das Debutalbum „Young“ wurde auch das zweite Album mit einem „Amadeus“ ausgezeichnet. Für das dritte Album „Love Club Members“ haben sich die Mitglieder drei Jahre lang zurückgezogen und 80 Songs begonnen. Nur die besten haben es auf das neue Album geschafft.

➔ Gewinne 1x2 Tickets für Hearts Hearts im Röda!

Teilnahmeschluss: Freitag, 30. September





➔ **Das Leben ein Tanz**



Die 26-jährige Elise ist eine großartige Balletttänzerin. Sie verletzt sich während einer Aufführung und erfährt, dass sie nicht mehr Ballett tanzen kann. Zwischen Paris und der Bretagne – im Zuge von Begegnungen und Erfahrungen, Enttäuschungen und Hoffnungen – nähert sich Elise einer zeitgenössischen Tanzgruppe an. Diese neue Art zu tanzen wird ihr zu neuem Schwung und auch zu einer neuen Lebensweise verhelfen.



➔ **Ab 09. September im Kino!**  
Gewinne 2x2 Karten

# kinotipps 4you

Herbstzeit ist Kinozeit. Diese und weitere Blockbuster erwarten Dich in den heimischen Kinos.



➔ **Black Adam**

Fast 5.000 Jahre ist es her, dass die antiken Götter Black Adam mit unvorstellbaren Kräften beschenkt haben. Fast ebenso lange fristete er sein Dasein in Gefangenschaft. Doch nun wurde er aus seinem irdischen Kerker befreit – und ist fest entschlossen, die moderne Welt seine ganz eigene Form der Rache spüren zu lassen.

➔ **Ab 21. Oktober im Kino!**  
Mit: Dwayne „The Rock“ Johnson, Sarah Shahi und Viola Davis

➔ **Bros**

Wenn sich zwei Männer anziehend finden und es so richtig funkt, kann das manchmal durchaus auf direktem Weg ins Bett führen. Aber manchmal auch in Richtung Liebe. So wie in BROS, wo zwei Kerle vielleicht, womöglich, eventuell sogar füreinander bestimmt sind. Was aber natürlich noch gar nichts heißt, schließlich sind beide ziemlich beschäftigt – und Beziehungen bekanntlich alles andere als unkompliziert.

➔ **Ab 27. Oktober im Kino!**  
Mit: Billy Eichner, Luke Macfarlane und Ts Madison



Es kann aufgrund der Corona-Krise zu Verschiebungen kommen!

FOTOS: 2022\_CONSTANTIN FILM, 2022 WARNER BROS, 2022 UNIVERSAL

➔ **Podcast**

**Im Gespräch.** In seinem Podcast beantwortet Landeshauptmann Thomas Stelzer Fragen zur aktuellen Lage. In der neunten Folge blickt er zurück auf seinen Sommer 2022 und spricht über aktuelle Themen wie Teuerung, Krieg, Corona, Strom, Gas und steigende Heizkosten. In weiteren Episoden trifft sich der Landeshauptmann mit Expert/innen und bekannten Persönlichkeiten „auf a Mehlspeis“ und nimmt die Hörer/innen mit zum Wandern auf den Hansberg. In zwei weiteren Folgen lernen Hörer/innen den Landeshauptmann ganz privat kennen.



➔ **LED-Kerzen**



**Romantik.** Diese Kerzen erzeugen garantiert entspannte Stimmung. Zwölf Farben sind auswählbar, das Einzige, was zu entspannter Stimmung noch fehlt, sind Batterien. Und dank der integrierten Fernbedienung musst Du zum Auspusten nicht mal das Bett oder die Badewanne verlassen.

Gewinne LED-Kerzen auf [www.4youcard.at](http://www.4youcard.at)

➔ **Haarturbane**

**Für jedes Haar den passenden Turban.** Die Haarturbane bestehen aus Mikrofaser, sie können um den Kopf geschlungen und fixiert werden. Dann trocknen sie die Haare und pflegen gleichzeitig mit Ölen. Die Variante mit Hanföl sorgt für stärkeres Haar und fördert auch das Haarwachstum. Der Turban kann für alle Haarlängen verwendet werden und wird bei 30 Grad gewaschen.

Gewinne einen Haarturban auf [www.4youcard.at](http://www.4youcard.at)



FOTOS: HEADSPACE, RADBAG, LAND OÖ

**APP-TIPP**

**Headspace**

Headspace ist eine App zur Meditation und Beruhigung, die für Apple und Android erhältlich ist. Mit der Nutzung hast Du mehrere Möglichkeiten. In kurzen Meditationsrunden kannst Du lernen, Deinen Kopf zur Ruhe zu bringen. Probleme beim Einschlafen? Sleepcasts sind dafür gemacht, Dich sanft in den Schlaf zu begleiten. Wenn Du wieder mit Sport anfangen willst, bietet Dir die App Yoga, achtsames Joggen und Ausdauertraining an. Eigene Playlists zum Lernen oder für die Arbeit helfen dabei, sich besser zu konzentrieren. Manche der Angebote gibt es kostenlos, für andere Inhalte müssen zwischen 58 und 156 Euro bezahlt werden. Auch auf Netflix werden zwei Kurse zu Meditation und Schlaf angeboten. Andy Puddicombe und Richard Pierson gründeten die App 2010. Puddicombe war als Mönch im Himalaya und lernte dort, selbst zu meditieren. Zehn Jahre lang reiste er durch die Welt, um Erfahrungen zu sammeln. Als er zurück nach Großbritannien kam, nahm er sich vor, so vielen Menschen wie möglich Achtsamkeit und Meditation näherzubringen. Gemeinsam mit Richard Pierson wurde eine App gegründet, mit der viele Menschen jederzeit und überall die Vorteile von Meditation genießen können.



# Echt nice!



Frei und unabhängig in OÖ unterwegs. Mit dem OÖVV Jugendticket-Netz gestaltest Du Dir Deine Freizeit, so wie Du willst.

**B**eim Konzert richtig abfeiern, auf Partys neue Leute kennenlernen oder einfach nur mit Freund/innen abhängen – wie oft musstest Du darauf schon verzichten, weil Dich niemand fahren konnte? Mit dem OÖVV Jugendticket-Netz nimmst Du Deine Freizeit selbst in die Hand. Um nur 79 Euro bist Du ein Jahr mit dem gesamten öffentlichen Verkehr in Oberösterreich unabhängig unterwegs und schonst dabei die Umwelt. Kein Auto? Kein Problem! Du nutzt einfach Deine Flatrate für die Öffis und kommst sicher mit Bus, Bim und Bahn ans Ziel – und zwar dann, wenn Du es willst. Das OÖVV Jugend-

ticket-Netz gilt in Oberösterreich immer und überall, also auch an Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien.

### Wie kommst Du zu Deinem Ticket?

Du bist Schüler/in, Lehrling oder machst gerade ein freiwilliges soziales Jahr? Wunderbar! Denn damit hast Du Anspruch auf das Schüler- bzw. Lehrlingsticket für die Strecke zwischen Wohn- und Ausbildungs- bzw. Arbeitsort an Schul- oder Arbeitstagen und kannst für noch mehr Freiheit in der Mobilität auf das Jugendticket-Netz upgraden. Alle Tickets bekommst Du im

Online-Ticket-Shop des OÖ Verkehrsverbundes auf [www.shop.ooevv.at](http://www.shop.ooevv.at) mit dem Bestellcode, den Du in der Schule bereits erhalten hast, oder mit Deiner Lehrlingsnummer. Doch lieber oldscool? Du kannst Dein Ticket auch per Papier-Antrag bestellen. Das Dokument und den Ablauf dazu findest Du auf unserer Website auf: [www.ooevv.at](http://www.ooevv.at)

### Noch mehr Vorteile!

Das OÖVV Jugendticket-Netz sowie das Schüler- bzw. Lehrlings-Ticket sind gleichzeitig Deine 4youCard mit allen damit verbundenen Rabatten, Vergünstigungen und Vorteilen.



FOTOS: OÖVV, ADOBE STOCK

Der Verkehrsverbund

**SMARTE TICKETS für dich!**

**SCHÜLER - TICKET** 19,60 Euro

**LEHRLINGS - TICKET** 19,60 Euro

**JUGENDTICKET-NETZ**  
Alle Öffis in OÖ mit nur einem Ticket!  
79,00 Euro

**JETZT BESTELLEN!**

[www.shop.ooevv.at](http://www.shop.ooevv.at)



Hier findest Du einige Bücher, die Du zum Thema „Self-Care“ lesen kannst. Lass Dich dazu inspirieren, Dein Leben neu zu denken.

## ➔ Das Café am Rande der Welt

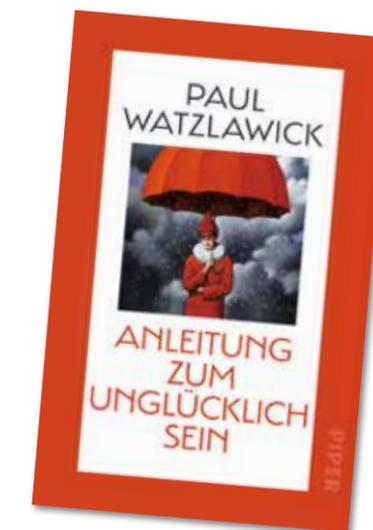
**Selbsterkenntnis.** Werbemanager John entdeckt beim Besuch eines Cafés mitten im Nirgendwo drei Fragen auf der Speisekarte: „Warum bist Du hier?“, „Hast Du Angst vor dem Tod?“ und „Führt Du ein erfülltes Leben?“. Gemeinsam mit dem Koch, einer Bedienung und einem anderen Gast versucht er, diese Geheimnisse zu ergründen. Das Café führt ihn auf eine Reise zu sich selbst, die seine Einstellung zum Leben verändern wird.



FOTOS: ESTRADAANTON / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS

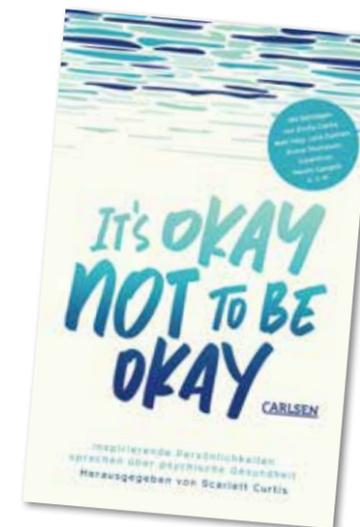
## ➔ Anleitung zum Unglücklichsein

**Ratgeber.** In dem ironischen Kultbuch beschreibt Paul Watzlawick, was wir täglich gegen unser mögliches Glück tun. Er schreibt einen Gegen-Ratgeber, in dem alles aufgelistet wird, was ein Mensch tun muss, um absolut keinen Erfolg und kein Glück zu haben.



## ➔ It's okay not to be okay

**Geschichten.** Scarlett Curtis hat 30 Geschichten von Menschen und psychischer Gesundheit gesammelt. Egal, was Du gerade durchmachst, es ist okay, nicht okay zu sein. Mit Beiträgen von Emma Thompson, Emilia Clarke, Hannah Witton, James Blake, Lena Dunham, Matt Haig und Naomi Campbell.



# New:

## Herbst-Trends 2022

„Von allem etwas mehr“ lautet das Motto diesen Herbst! Mehr Farbe – mehr Muster – mehr Lebenslust! Es ist Zeit, das Leben zu genießen und die Welt zu entdecken.

Die Trendfarbe GRÜN setzt ihren Siegeszug auch im Herbst weiter fort. Megalässig sind Kombinationen mit Braun- und Beigetönen. Bei den Blautönen ist ein frisches Mittelblau angesagt und Rottöne zeigen sich in Beere und Weinrot. Megacool ist auch die Palette an Beigetönen, die perfekt mit Farbakzenten kombiniert werden können, aber auch im Monochrom-Look superstylish aussehen.

### Style-Checks

Passend zur kühlen Jahreszeit sind KAROS in allen Varianten zurück. Gerade die angesagten Shackets punkten mit Karomuster und geben jedem Look einen lässigen Touch. Total im Trend sind die grafischen Retro-prints der 1960er und 1970er Jahre. Sie bringen frischen Wind und neue Looks in den Kleiderschrank. Entweder als kompletter Hosenanzug – die Beine stilgerecht leicht ausgestellt – oder auch auf Oberteilen und Kleidern in A-Form mit Polokragen. Kombiniert wird mit Neutrals und Rollkragenpullis: Fertig ist ein echt stylisher Look!

### Hosen

Bei den Hosen ist Weite angesagt! Joggpants und Hosen aus Jersey-Cord mit wei-



tem Bein sind bequem, passen allen und sehen einfach mega aus.

### Kleider

Diesen Herbst sind wieder viele verschiedene Kleider-Variationen angesagt: vom Minikleid im Retrolook über bequeme Sweatkleider bis hin zu Modellen in angesagter Mini-Länge aus fließendem Material. Für einen coolen Touch sorgt der Mix aus Hoodies, Steppgilets oder Shackets. Stilbruch ist unbedingt erwünscht!



### Chillig

Lässige Shackets und Hoodies dominieren die Trends für Ihn. Dort und da ist auch etwas Farbe im Spiel, aber immer in gedeckten Nuancen. Bei den Hosen sind lockere Jeans in dezenten Waschungen und Baggys angesagt. Karos spielen auf Shackets und Hemden eine große Rolle und geben dem Styling einen coolen Touch. Lass Dich inspirieren von diesen und noch vielen weiteren Trends in der Fussl Modestraße!



FOTOS: FUSSL



# Digital Detox

Hängst Du manchmal stundenlang am Smartphone? Einmal kurz versunken und schon sind zwei Stunden vergangen und erfahren oder gelernt hast Du ... eigentlich nichts?

91 Prozent der Jugendlichen in Oberösterreich haben Zugang zu einem Smartphone. Vor allem auf YouTube verbringen viele junge Menschen ihre Zeit. Doch die Nutzung hat nicht nur Vorteile. Ein Drittel der Jugendlichen hat schon Negatives im Internet erlebt.\* Deshalb ist es wichtig, auf einen bewussten Konsum von Medien zu achten. Moderne Technologien sind darauf ausgelegt, dass wir möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen. Egal, ob Instagram, Netflix oder eben TikTok: Je mehr Zeit Nutzer/innen auf den Plattformen verbringen, desto besser für das Unternehmen und die Werbekund/innen. Hier findest Du einige Tipps, wie Du die Zeit am Smartphone bewusster nutzen kannst.

**1. Bestandserhebung.** Wie viel Zeit und wo verbringst Du diese am Handy? Versuch, Deine Gewohnheiten zu durchleuchten. Ist es meist in der Pause, auf dem Weg zur Schule oder während des Essens? Versuch bei diesen Gelegenheiten, bewusst

Dein Handy wegzulegen und nimm wahr, was passiert. Vielleicht kannst Du während des Essens mal in Ruhe nachdenken oder es ergibt sich in dieser Pause statt des üblichen TikTok-Lochs ein nettes Gespräch.

**2. Zurück zum Analogen.** Lass dein Handy mal im Wohnzimmer liegen und steh stattdessen mit dem Wecker auf. Damit kann gleich morgens Bildschirmzeit gespart werden.

**3. Von Apps auf Browser umsteigen.** Push-Nachrichten stören oftmals Deine Konzentration und lenken Dich von wichtigeren Dingen ab.

**4. Bildschirmzeit minimieren.** Apps wie TimeTree oder eine Bildschirmzeitbeschränkung auf dem Handy helfen Dir dabei, Deine Zeit am Handy bewusster zu nutzen.

**5. Smartphone ausschalten oder auf Flugmodus schalten.** In man-

chen Situationen musst Du nicht erreichbar sein. Schalte während des Lernens oder Schlafens bewusst Dein Handy aus.

**6. Grauer Bildschirm.** Bunte Bilder ziehen unser Gehirn magisch an. Versuche mal, Dein Handy für Stunden oder Tage auf Grau zu stellen – das macht das Gerät weniger attraktiv und Du kannst nicht so leicht darin versinken.

**7. Auch mal ansprechen.** Du willst nicht die ganze Zeit erreichbar sein, bist aber mit Beschwerden konfrontiert, wenn Du Dich nicht ständig meldest? Sprich es an und erkläre Freund/innen und Familie, warum Du nicht immer online sein möchtest.

**8. Apps ausmisten.** Gibt es Funktionen Deines Handys, die Dich stressen? Deaktiviere oder lösche sie, wenn sie Dir nicht guttun – egal, ob es sich um eine Nachrichten-App oder ein soziales Medium handelt.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM/SHYNTARTANYA

\* Vgl. 7. Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie 2021 Medienverhalten der 11- bis 18-Jährigen – Trends und Ableitungen.

FUSSL.AT

# GUTSCHEIN

IM WERT VON

# 5€

Gien' di was Schönes!

**FUSSL**  
Modestraße

Gutschein gültig ab einem Einkauf von 30 € in jeder Fussl-Filiale bis 15.10.2022. Nur gültig auf reguläre Ware und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. GS-Nr. 2376

Eingelöst von:

Vorname

Nachname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bon-Nr.



# Stress lass nach!

In 7 Schritten zu mehr Wohlbefinden. Besonders mit Start des neuen Schuljahres beginnt für viele wieder eine Zeit geprägt von Zeitdruck und vollen Terminkalendern. Das lässt den Stresspegel zeitweise ordentlich hochschnellen.

**S**tändiger Stress kann viele Folgen haben. Unser Körper kann darunter leiden, zum Beispiel bekommen wir Kopfschmerzen, schlafen schlechter oder essen mehr oder weniger, als wir sollten. Auch unser Immunsystem wird geschwächt und wir sind anfälliger für Infekte. Unsere Psyche leidet ebenfalls. Wir sind schneller gereizt, können uns schlecht konzentrieren, die Gedanken kreisen und lassen uns nicht zur Ruhe kommen – wir sind ständig im

Alarm-Modus. Kurzfristig haben wir durch Stress mehr Energie zur Verfügung, auf lange Sicht frisst er aber unsere Energiereserven auf – wir fühlen uns ausgebrannt.

### Self-Care

Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist es wichtig, auf Dich zu achten und Deinen Stresspegel im Auge zu behalten. Self-Care liegt nicht ohne Grund im Trend! Oft bleibt uns heutzutage keine Zeit mehr für

„Halte Dir jeden Tag 30 Minuten für Deine Sorgen frei, und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.“  
ABRAHAM LINCOLN  
16. Präsident der Vereinigten Staaten

die Dinge, die uns guttun würden. Wichtig: Bei Self-Care geht es nicht um Selbstoptimierung, um noch mehr Dinge noch besser und schneller zu machen. Das Ziel von Self-Care ist, dass es Dir dadurch besser geht! Auch wenn viele Anforderungen und Schwierigkeiten von außen auf Dich hereindrasseln – Du selbst kannst immer etwas tun, damit Du weniger Stress empfindest und es Dir besser geht! Hier unsere kurze Anleitung zur effektiven Stressreduktion:

- Was stresst mich?** Frage Dich zuallererst, was Dich eigentlich stresst. Dieser Stress kann von außen (Schularbeiten, Streit, Erwartungen der Eltern, ...) oder von innen (eigenen Erwartungen, Perfektionismus, ...) kommen.
- Prioritäten setzen.** Wenn man alles auf einmal und dann auch noch gut machen will, kann das nur in Stress enden. Hier hilft eine To-do-Liste, mit welcher Du festhältst, wie wichtig eine Aufgabe ist und bis zu welchem Zeitpunkt sie erledigt sein muss. Wenn Du den Überblick behältst, kann Dich Stress weniger leicht aus der Balance bringen.
- Lerne, Nein zu sagen!** Anderen zu helfen und für sie da zu sein, ist eine tolle Sache. Wenn Du allerdings zu allem Ja und Amen sagst, bleiben Deine eigenen Bedürfnisse schnell auf der Strecke. Aber ist das nicht egoistisch? Nein, denn Du kannst Dich nur wirklich gut um andere kümmern, wenn es Dir selbst auch gut geht!
- Achte auf Deine Bedürfnisse!** Oft urteilen wir viel härter über uns als über andere und gönnen uns keine Pause. Frage Dich: Was würde mir mein bester Freund oder meine beste Freundin vorschlagen, damit es mir besser geht?
- Relax.** Je mehr man gestresst ist, desto weniger Zeit verbringt man mit seinen Hobbys, Entspannung und einfach mit Nichtstun. Dabei sollten wir genau in stressigen Zeiten darauf achten, uns Zeit für uns selbst zu nehmen.
- Sprich mit jemandem!** Über seine Sorgen und Probleme zu sprechen, kann sehr befreiend sein. Man kann sie sich sozusagen von der Seele reden. Beim Sprechen ordnen wir unsere Gedanken und kommen dabei oft selbst auf neue Ideen und Sichtweisen. Sprich mit einer Person, welcher Du vertraust oder komm ins JugendService in Deiner Nähe.
- Stay informed!** Weitere Infos zu den Themen „Self-Care und psychische Gesundheit“ findest Du unter [www.für-dich-da.at](http://www.für-dich-da.at). Unsere Info-Materialien erhältst Du kostenlos im JugendService in Deiner Nähe oder online unter [www.jugendservice.at/shop](http://www.jugendservice.at/shop).

FOTOS: ISTOCK.COM\_MIREL KIPORO

FOTOS: ISTOCK.COM\_SHUTTERSTOCK



# Facts zum Job

In jeder Ausgabe stellen wir Dir ein Jobprofil vor. In diesem mag4you findest Du alle Informationen zur Lehre bei HOFER.

## Welche Lehrberufe werden bei HOFER ausgebildet?

Bereits seit 2002 bietet HOFER jungen Menschen die Lehre zur Einzelhandelskauffrau und zum Einzelhandelskaufmann an. Sie wurde Jahr für Jahr weiterentwickelt, professionalisiert und auf den höchsten Standard gebracht und macht einen Großteil der besetzten Lehrstellen aus. Punktuell werden Lehrlinge zudem zur Bürokauffrau und zum Bürokaufmann ausgebildet. Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der HOFER-Lehre wird heuer erstmals auch die Lehre zum/zur Lebensmitteltechniker/in sowie zum/zur Elektrotechniker/in (Hauptmodul Anlagen- und Betriebstechnik) angeboten. Mit den beiden jeweils dreieinhalbjährigen Ausbildungen können interessierte Jugendliche ab Herbst 2022 den Grundstein für ihre Karriere in der HOFER-Schokoladenfabrik in Sattledt legen.

## Wie viele Lehrlinge gibt es derzeit?

In den österreichweit mehr als 530 HOFER-Filialen sowie im Headquarter in Sattledt absolvieren derzeit rund 400 Lehrlinge ihre HOFER-Lehre. Auch heuer warten noch viele wohnortnahe Lehrstellen auf motivierte Youngstars, die einen Karriereweg mit echten Perspektiven und spannenden Benefits einschlagen möchten.

## Wie sehen die Möglichkeiten nach dem Lehrabschluss im Unternehmen aus?

Die HOFER-Lehre ist die optimale Einstiegsmöglichkeit in eine sichere berufliche Zukunft. Engagierten Jugendlichen stehen nach dem Lehrabschluss alle Türen offen, um ihren weiteren Karriereweg als Fach- oder Führungskraft im Unternehmen zu gehen. Zahlreiche unserer Filialleiter/innen starteten ihre Karriere mit der HOFER-Lehre, führen nun ein Team von bis zu 30 Verkaufsmitarbeiter/innen und bilden selbst Lehrlinge aus.



## Welchen Tätigkeiten gehen die Lehrlinge nach?

Bei HOFER sind Lehrlinge vom ersten Tag an ein vollwertiger Teil des Teams und bekommen den Raum, Verantwortung zu übernehmen und über sich hinauszuwachsen. Die Jugendlichen werden schrittweise an die neuen, abwechslungsreichen Aufgaben herangeführt. In den Filialen reicht die Vielfalt der praktischen Inhalte etwa von der Regal- und BACKBOX-Betreuung im ersten Lehrjahr über das selbstständige Kassieren im zweiten Lehrjahr hin zu den ersten Führungsaufgaben im dritten Lehrjahr. Zusätzlich zur qualitativ hochwertigen Ausbildung profitieren HOFER-Lehrlinge von innovativen Lehrlingsworkshops, modernem E-Learning-Content, actionreichen Team-Events, interessanten Lieferantenbesuchen und der Möglichkeit, die Lehre mit Matura zu absolvieren. On top gibt es ein attraktives Lehrlingseinkommen.

FOTOS: HOFER

# Lehre bei HOFER

## Job check

Einzelhandelskauffrau/mann

Tim Auinger absolviert derzeit das zweite Jahr seiner Lehre zum Einzelhandelskaufmann bei HOFER. Im Interview erzählt der 18-jährige Oberösterreicher, warum er sich für diesen Weg entschieden hat und was ihn an seinem Job begeistert.

## Wie sieht ein Tagesablauf in deiner Lehre aus?

Mein Arbeitstag startet je nach Dienstbeginn mit einem kurzen Gespräch mit meinen Kolleg/innen. Danach starte ich beim frischen Obst und Gemüse oder ich betreue die BACKBOX. Laufend erledige ich dann Aufgaben wie die Kontrolle des Mindesthaltbarkeitsdatums oder die Betreuung der Regale. Seit meinem zweiten Lehrjahr darf ich auch einen weiteren großen Bereich übernehmen: das Kassieren.

## Warum hast Du Dich für diesen Lehrberuf entschieden?

Da ich bereits vom guten Branchenruf von HOFER gehört habe, habe ich mich beworben und im Zuge des Bewerbungsverfahrens auch die Schnuppertage genutzt, um das Unternehmen und den Lehrberuf besser kennenzulernen. Die Schnuppertage waren anstrengend, aber auch sehr spannend und interessant. Nach dem ersten Eindruck wusste ich – hier möchte ich bleiben und meine Lehre beginnen.

## Was gefällt Dir besonders gut an Deiner Arbeit?

An meiner Lehre bei HOFER begeistert mich vor allem das Arbeiten mit Lebensmitteln sowie der Kontakt mit den Kund/innen. Besonders gut finde ich auch die vielen verschiedenen Weiterbildungs- und Karrieremöglichkeiten im Unternehmen. Ich schätze die familiäre Stimmung in meinem Team und dass die Vorgesetzten immer ein offenes Ohr für mich haben.

## Was sind Deine Ziele nach dem Lehrabschluss?

Ich möchte die Lehre mit ausgezeichnetem Erfolg abschließen und in ein paar Jahren als Filialleiter-Stellvertreter oder sogar schon als Filialleiter weiterhin bei HOFER arbeiten.

## Welche Vorteile siehst Du in einer Lehre im Vergleich zum Besuch einer weiterführenden Schule?

Vor meiner Lehre bei HOFER habe ich die HAK besucht. Das war aber nichts für mich. Mit der HOFER-Lehre erhalte ich eine gute und abwechslungsreiche Ausbildung, mit der mir viele Türen offenstehen. Ich kann die Lehre mit Matura absolvieren, eine der vielen Weiterbildungsmöglichkeiten wahrnehmen und bei verschiedenen Projekten mitwirken. Außerdem finde ich es super, wie viele Benefits uns HOFER-Lehrlingen geboten werden.



Nach dem ersten Eindruck bei HOFER wusste ich – hier möchte ich bleiben und meine Lehre beginnen.

TIM

FOTOS: HOFER

EWIG ABWARTEN

JETZT DURCHSTARTEN

ALS LEHRLING (m/w/d)

€ 1.111\*

1. LEHRJAHR

€ 1.270\*

2. LEHRJAHR

€ 1.620\*

3. LEHRJAHR

IN EINER FILIALE IN  
DEINER NÄHE

Da bin ich mir sicher.

Der richtige Weg für mich.

karriere.hofer.at

JETZT BEWERBEN!

\* entspricht dem Bruttolohn pro Monat im Jahr 2022  
Vorbekanntlich Satz- und Druckfehler

karriere.hofer.at

# Deine



# - Deine Vorteile



Vergünstigungen bei über 800 Events



Über 600 Vorteilspartner



Cooler Gewinnspiele



Dein Altersnachweis



Absender: Amt der Oberösterreichischen Landesregierung, Bahnhofplatz 1, 4020 Linz  
Osterreichische Post AG, MZ 122039393 M  
Retouren: 4YOUgend, Hauptstraße 51-53, 4040 Linz

Zu den Vorteilen:



JugendService

