

SIE HABEN ES IN DER HAND

Das Leben schreibt deine Geschichte,
doch du hast den Stift in der Hand.

MENTALE FRISCHE FÜR JEDEN TAG 21. BIS 28. SEPTEMBER 2025

Sie haben es in der Hand, wie sich Ihr Tag entwickelt. Und das hängt wesentlich davon ab, wie Sie Ihren Tag beginnen. Deshalb haben wir für jeden Tag der Woche eine Anregung vorbereitet:

- Mo – Tag der guten Gedanken
- Di – Tag der Anerkennung und Würdigung
- Mi – Tag der guten Taten
- Do – Tag des Dankens
- Fr – Wohlfühlfreitag
- Sa – Tag der Leichtigkeit
- So – Alles ist gut

LEGEN SIE LOS

*Du selbst zu sein in einer Welt,
die ständig einen anderen aus dir machen will,
ist der größte Erfolg von allen.*

Ralph Waldo Emerson

8 SCHRITTE ZUR ENTLASTUNG 16. BIS 23. NOVEMBER 2025

Eines steht fest: Beinahe jede/jeder von uns ist schon einmal an ihre/seine Grenzen gestoßen oder stand zumindest kurz davor. In 8 Schritten geben wir Ihnen sehr konkrete Anregungen, was Sie in belastenden Situationen für sich tun können.

- Selbstfürsorge
- Selbstermächtigung
- erste Hilfe
- Akzeptanz
- loslassen
- Netzwerk erschließen
- Austausch
- neue Ziele



BEGEGNUNG LERNEN

Weihnachten sind wir eingeladen,
aus der Begegnung mit Christus
die Begegnung mit den Menschen zu lernen.

GEBORGENHEIT UND LICHT 30. NOVEMBER BIS 24. DEZEMBER 2025

Der Advent ist eine gute Zeit, sich mit zentralen Lebensfragen auseinanderzusetzen, das Innenleben zu beleuchten und es zu nähren. Bis Sie bei der Krippe ankommen, begleiten wir Sie mit ...

- einem täglichen Impulstext
- Gestaltungselementen für die Advent- und Weihnachtsfeiern
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Brauchtum und adventlichen Aktivitäten



GUTES
LEBEN

PROJEKT GUTES LEBEN 2025

- miteinander spielen
- Fastenzeit
- auf Entdeckungsreise im Wald
- mentale Frische für jeden Tag
- 8 Schritte zur Entlastung
- Geborgenheit und Licht

WWW.FAMILIE.AT

familien^v
Der Katholische
Familienverband





Was wollen wir erreichen?

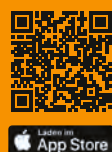
Mit dem Projekt „Gutes Leben“ bringen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran. Zu jedem Thema liefern wir per App oder „Gutes-Leben-Mailversand“ Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge nach Hause. In diesem Falter finden Sie eine kurze Beschreibung der Themen und Aktionszeiträume des Jahres 2025.

„Gutes Leben“ per App!

Um Sie bestmöglich durch die einzelnen Aktionszeiträume begleiten zu können, bieten wir sämtliche Begleitmaterialien auch per kostenloser App an. Zur Anmeldung benötigen wir keinerlei Daten. Hier stehen Ihnen sämtliche Texte auch als druckoptimierte Datei zum Download zur Verfügung. Wenn Sie diese lieber per E-Mail erhalten möchten, dann melden Sie sich über info-tirol@familie.at zu unserem „Gutes-Leben-Mailversand“ an.

Fastenzeit

Die App richtet sich eher an Einzelpersonen. Über die „AKTION plusminus“ bieten wir für den fastenzeitlichen Aktionszeitraum auch Begleitmaterialien für Familien, Kindergärten, Volksschulen, Schulen, Gruppen etc. an. Kostenlose Angebote und Bestellungen unter: www.fastenzeit.jetzt



Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedg. 9, 6020 Ibk.; Bilder: spielen: Osterwelle-AdobeStock; Fastenzeit: Paul Klee; Wald: kwasny221-www.fotosearch.at, Detektiv: Anja K.-Ki; mentale Frische und Entlastung: Familienverband; Advent: Albin Egger Lienz, Schloss Bruck

SPIELEN VERBINDET

Ein Spiel ähnelt einer Brücke, es bringt Menschen zueinander. Spielen macht Spaß, erlaubt, erleichtert, befreit, inspiriert, macht vieles möglich und verbindet.

MITEINANDER SPIELEN 26. Jänner bis 02. Februar 2025

Was gibt es Schöneres, als in der Familie und mit Freund:innen zu spielen. Die kalte Jahreszeit mit ihren langen Nächten bietet sich besonders gut an, um zu Hause alte und neue Spiele auszuprobieren. Folgendes haben wir für Sie vorbereitet:

- Familien-Nonsens-Olympiade
- Geschicklichkeitsspiele
- Zeichenspiele
- Ratespiele
- Sprachspiele
- Bewegungsspiele



WAS WIR WIRKLICH BRAUCHEN

Der beste Weg, um herauszufinden, was wir wirklich brauchen, ist, das loszuwerden, was wir nicht brauchen.

Marie Kondo

FASTENZEIT 05. MÄRZ BIS 19. APRIL 2025

Die Fastenzeit ist eine gute Zeit, um zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Wir laden Sie ein, manches in Ihrem Leben zumindest probeweise zu reduzieren, anderes zu verstärken. Wir unterstützen Sie mit ...

- täglichen Impulstexten
- Anregungen für Herausforderungen
- einer Möglichkeit, das Gelingen der Vorhaben zu dokumentieren
- Feierelementen für die Karwoche
- Materialien für Familien, Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.

SCHATZKISTE NATUR

Die Schönheit der Erde kann man nicht kaufen. Sie gehört dem, der sie entdeckt, der sie begreift und versteht, sie zu genießen.

Henry Bordeaux

AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD 22. bis 29. Juni 2025

In dieser Woche begleiten wir Sie auf eine Entdeckungsreise in den Wald. Es wird gespielt und gelacht, wir laden Sie ein, diesen Lebensraum achtsam zu erkunden, Detektivaufgaben zu lösen und kleine Kunstwerke im Wald zu gestalten. Also raus aus dem Haus, rein in die Natur, es erwarten Sie ...

- Waldaktionen
- Achtsamkeitsübungen
- detektivische Aufgaben
- Naturgeschichten
- Rucksackspiele
- Kunst im Wald

