

## Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen

Sich Zeit nehmen, kneten, würzen, rasten lassen, backen, riechen, klopfen. Selbst gebackenes Brot ist aus Teig geformte Hingabe und Liebe, besonders wenn es geteilt wird.



*Wenn wir Brot backen und teilen,  
dann soll es uns zum Segen werden.  
Es hat die Kraft, in uns Ehrfurcht, Dankbarkeit,  
Staunen und Menschlichkeit wachsen zu lassen.  
Wenn wir uns darauf einlassen,  
kann es uns im Glauben verbinden  
und den Himmel öffnen.*



**Aktionswoche: 22. bis 29. September 2024**

### Aufgabe: Brot backen und es mit anderen teilen

Ziel dieser Woche ist es, mit mindestens einem Familienmitglied ein oder mehrere Brotrezepte auszuprobieren und diese gebackene Köstlichkeit im Anschluss mit jemandem zu teilen. Backen bereitet Freude, die Verbreitung vom Duft des frisch gebackenen Brotes in der Wohnung schafft große Zufriedenheit. Schmecken tut's auch – sowohl dem Backteam als auch den Beschenkten.

## Gutes Leben – gute Geschichten

Geschichten sind ein kostbarer Schatz! Sie unterbrechen und bereichern den Alltag, beflügeln Geist und Fantasie. Geschichten eignen sich auch wunderbar als Geschenk.



*Ein Buch ist ein Zauberteppich,  
der dich woanders hinfliegt.*

Jeanette Winterson



**Aktionswoche: 17. bis 24. November 2024**

### Aufgabe: lesen, vorlesen, Geschichten erzählen und verschenken

In dieser Woche laden wir Sie ein, täglich eine Geschichte zu lesen und/oder einem Familienmitglied vorzulesen. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Erzählungen, die wir für unseren dritten „Leseband“ ausgewählt haben. Ein eigener Teil widmet sich dem Thema, wie Eltern Geschichten mit ihren Kindern weiterspinnen oder erfinden können.

## Gutes Leben – ankommen

Das lateinische Wort „Advent“ bedeutet übersetzt „Ankunft“. Gott wird Mensch. Geburt und Leben Jesu sind eine Einladung, die eigene Lebensausrichtung zu überdenken.



*Gott zeigt uns mit der Geburt von Jesus,  
wie sehr er uns beschenken will,  
wie nahe er uns sein möchte,  
wie tief seine Zuneigung geht.*

*Er möchte bei uns und  
in uns ankommen.*



**Aktionszeitraum: 30. Nov. bis 24. Dez. 2024**

### Aufgabe: Den Advent bewusst feiern und gestalten

Wir laden Sie ein, dieser „besinnlichen Zeit“ Tiefe zu verleihen und begleiten Sie mit täglichen Impulstexten und Betrachtungen durch den Advent. Mit unseren Anregungen für die Adventsontage, das Nikolausfest und den Hl. Abend haben Sie alles zur Hand, um diese Feste zu Hause gemeinsam zu feiern.

## Projekt „Gutes Leben“ 2024



## Wir begleiten Ihr Backen und Teilen auch mit Seelennahrung

- ... täglich ein Impuls zum Thema Brot
- ... 20 neue Brotrezepte, auch jene von 2022 stehen zur Verfügung
- ... Interessantes zum Thema „Brot“
- ... Brotgeschichten
- ... Anregungen für das Teilen und Überbringen des Brotes
- ... Segenstexte und Gebetstexte

## Wir versorgen Sie mit echten Leseschmankerln, wie

- ... der Geschichte zum Bild oberhalb
- ... Weisheitsgeschichten
- ... Märchen für Erwachsene und Kinder
- ... Geschichten voller Humor
- ... eine Advent- und eine Weihnachtsgeschichte
- ... Anregungen für Eltern, um Geschichten spannend und phantasievoll weiter zu erzählen oder gemeinsam mit den Kindern neue zu erfinden

## Wir begleiten Sie zum Kind in der Krippe mit

- ... einem täglichen Impulstext, nicht nur für Christ:innen
- ... Gestaltungselementen und Anregungen für
  - > das Feiern der Adventsontage
  - > das Fest des Hl. Nikolaus
  - > den Heiligen Abend
- ... Advent- und Weihnachtsgeschichten
- ... Ideen zu Brauchtum und adventlichen Aktivitäten

- ... Gutes Leben – Fastenzeit
- ... Gutes Leben – lebendige Partnerschaft
- ... Gutes Leben – Herzlichkeit verschenken
- ... Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen
- ... Gutes Leben – gute Geschichten
- ... Gutes Leben – ankommen



**familien<sup>TV</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband Tirol

## 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-Mail-versand“ Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge nach Hause. In diesem Falter finden Sie eine kurze Beschreibung der Themen und Aktionszeiträume des Jahres 2024.

## 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 bitte über [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at) zu unserem „Gutes-Leben-Mailversand“ an.

 **Download** in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



## Zwei Besonderheiten, die sich bewährt haben:

### Die Fastenzeit

Wir bleiben dabei, dass wir in der Fastenzeit unsere beiden Projekte „AKTION plusminus“ und „Gutes Leben“ miteinander verbinden. Über die AKTION plusminus bieten wir für Familien, Kindergärten, Volksschulen, Schulen, Gruppen etc. Begleitmaterialien an.

Die App zum Projekt „Gutes Leben“ richtet sich eher an Einzelpersonen. Vorsätze, die gefasst werden, können eingetragen und deren Gelingen dokumentiert werden. Unter [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt) stehen sämtliche Inhalte und Unterlagen zur Ansicht bereit. Die überarbeitete und aktualisierte Homepage konnte im letzten Jahr über 10.000 Aufrufe verzeichnen, es wurden so viele Unterlagen bestellt wie noch nie.

### Advent und Weihnachten

Mit der App versorgen wir Sie in der Advent- und Weihnachtszeit mit täglichen Impulstexten, Geschichten, Gebeten, Rezepten, Informationen zu Brauchtum und Traditionen etc. Über den Downloadbereich kann alles heruntergeladen und bei Bedarf ausgedruckt werden.

Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedg. 9, 6020 Ibk.; Bilder: Cover und Partnerschaft: Nazarova Maria-dreamstime.com; Fastenzeit: Wasily Kandinsky, Lenbachhaus München; Herzlichkeit: Kath. Familienverband; Brot backen: petroval-i-stock; gute Geschichten: Erwin Moser, Beltz und Gelberg; ankommen: Filmfoto-dreamstime

Unser Motto „Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?“ lenkt den Blick auf Konsumgewohnheiten und auf die Bedürfnisse für ein gutes Zusammenleben.



*Auf alles Überflüssige zu verzichten ist ein erster Schritt zu Ausgeglichenheit.*

Giorgio Armani



**Fastenzeit: 14. Februar bis 30. März 2024**

### Aufgabe: Ein fastenzeitliches Vorhaben durchführen

Die Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Wir laden alle Familienmitglieder ein, ihr Konsum- und ihr Alltagsverhalten zu prüfen. Was davon könnte zumindest probeweise verringert werden, was möchte man verstärken?

## Wir begleiten Sie durch die Fastenzeit mit

- ... täglichen Impulstexten
- ... Herausforderungen für die ganze Familie
- ... der Möglichkeit, das Gelingen und Durchführen der persönlichen Ideen und Aktionen zu dokumentieren
- ... Feierelementen für die Karwoche
- ... Materialien für Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.



Egal, wie lange Sie in einer Beziehung leben, es braucht besondere Momente, in denen Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner schätzen und lieben.



*Das Geheimnis einer guten Beziehung liegt nicht irgendwo tief im Verborgenen oder bei einem Spezialisten. Auch nicht bei Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Es schlummert in Ihnen und will immer wieder geweckt werden.*



**Aktionswoche: 05. bis 12. Mai 2024**

### Aufgabe: kleine Liebesbekundungen

Sie wollen Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zeigen, wie wertvoll sie/er für Sie ist? Mit den Impulsen in unseren Begleitunterlagen liefern wir den perfekten Rahmen. Diese haben das Zeug, Aufmerksamkeit, Humor und Schwung in Ihre Beziehung zu bringen. Und glauben Sie uns! Ihre Partnerin/Ihr Partner wird hingerissen sein!

## Bringen Sie Schwung in Ihre Partnerschaft mit

- ... täglichen Impulstexten
- ... 8 Ansätzen, Ihre Beziehung zu pflegen
- ... Anregungen für kleinere und größere Liebesbekundungen
- ... 90 Vorschlägen für Unternehmungen inkl. dem bewährten Schatzitag
- ... Sprüchen und Texten zum Thema „Liebe und Partnerschaft“
- ... einer „Anleitung“, wie Wünsche in Erfüllung gehen
- ... Wer mitmacht, hat die Chance auf einen romantischen Gewinn.

Die kleinste Geste kann zu einer echten Annäherung führen, wenn sie ehrlich gemeint ist und aus der Tiefe des Herzens kommt. Das Gegenüber spürt das!



*Ein kleines Lächeln, ein freundlicher Blick, ein gutes Wort, ein dickes Lob, ein offenes Herz, eine helfende Hand, eine Umarmung, ein zärtlicher Kuss, ein wenig Zeit, ein herzliches Danke. Es braucht nicht viel, um die Welt wärmer und herzlicher zu machen!*

Bischof-Stecher-Gedächtnisverein



**Aktionswoche: 02. bis 09. Juni 2024**

### Aufgabe: Herzlichkeit verschenken

Dieses Geschenk kann wirklich jede und jeder brauchen: Nachbarinnen und Nachbarn, einsame Personen, Freundinnen und Freunde, ältere Menschen, Verwandte, Trauernde, Arbeitskolleginnen und -kollegen, Menschen im Bekanntenkreis und viele andere. Wichtig dabei ist, dass dieses Geschenk mit Wertschätzung übergeben wird.

## Wir haben die passenden Herzerwärmer

- ... Tagesimpulse mit wärmenden Geschichten und Texten
- ... charmante Verpackungsideen für kleine, süße Grüße
- ... Kärtchen, um Lob und Dankbarkeit auszudrücken
- ... Gesten der Aufmerksamkeit und Wertschätzung
- ... Anregungen für den Vatertag