

## Gutes Leben – kostbares Wasser

Die Erde hält ihre Gaben für uns bereit. Es liegt an uns Menschen, behutsam damit umzugehen und gerecht zu teilen. Ohne Wasser kein Leben.



*Wasser ist kostbar,  
Wasser ist Leben,  
Wasser ist ein Wunder!*

*Wenn wir das Staunen darüber  
nicht verlieren,  
werden insgesamt Dankbarkeit und  
Wertschätzung im Alltag wachsen.*



**Vorbereitungszeit: 09. bis 16. Sept. 2023**

**Aufgabe: Den Getränkekonsum einer Woche dokumentieren**

Die konsumierten Getränke werden in einem „Getränkepass“ festgehalten.

**Aktionswoche: 17. bis 24. September 2023**

**Aufgabe: Eine Woche lang Leitungswasser trinken**

Den ganzen Tag über wird möglichst nur Leitungswasser getrunken und auf andere Getränke verzichtet. Das Frühstück ist ausgenommen.

**Jeder Schluck Leitungswasser wird zum Genuss mit**

- ... einem täglichen Impuls zum Thema „Wasser“
- ... einem Wasserpass zur Dokumentation des Konsums
- ... einer Alternative zum Wasserpass
- ... Geschichten zum Thema „Wasser“
- ... Impulsen zur Wertschätzung

## Gutes Leben – miteinander reden

Kaum etwas ist so erfüllend wie ein gutes Gespräch. Es stärkt die Verbundenheit, schafft Klarheit, bildet Vertrauen und kann uns nähren.



*Wenn sich zwei Menschen  
nichts zu sagen haben,  
sollten sie wieder einmal  
miteinander reden.*

Werner Mitsch



**Aktionswoche: 15. bis 22. Oktober 2023**

**Aufgabe: Bewusst innerhalb der Familie ins Gespräch kommen**

Schon kleine Veränderungen haben oft große Wirkung. In dieser Woche laden wir Sie ein, konkrete Momente zu nutzen und sich die Zeit zu nehmen für Begegnung und den Austausch miteinander.

Wir wollen Sie dafür begeistern, was Sie selbst durch gutes Zuhören bewirken können.

**Aufmerksam reden und zuhören, sich besser verstehen mit**

- ... praktischen Tipps für gelingende Gespräche
- ... inspirierenden Geschichten zum Thema „Kommunikation“
- ... Ideen und Anregungen zum miteinander Reden
- ... humorvollen Sprüchen und berührenden Zitaten
- ... Impulsfragen als „Eisbrecher“

## Gutes Leben – Mensch werden

Der Advent ist eine gute Zeit, sich mit zentralen Lebensfragen auseinanderzusetzen, das Innenleben zu beleuchten und es zu nähren.



*Der Sinn des Weihnachtsfestes  
liegt sicher auch darin, dass Christus  
immer wieder neu in mir geboren  
und zum Leben erweckt wird.*

*Wenn ich ihm Raum gebe,  
und in mir beheimate,  
ist das ein großer Schritt,  
um Mensch zu werden  
und als solcher zu handeln.*



**Aktionszeitraum: 02. bis 24. Dez. 2023**

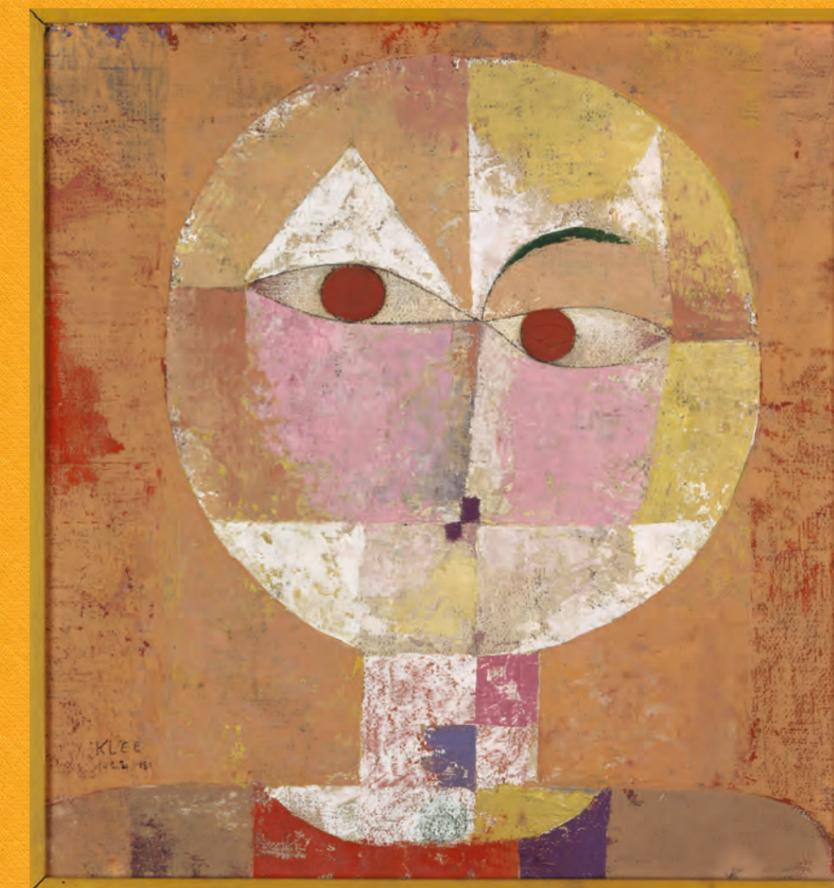
**Aufgabe: Den Advent bewusst feiern und gestalten**

Wir möchten Sie mit täglichen Impulstexten, Anregungen und Übungen durch den Advent begleiten und Sie zu der einen oder anderen Betrachtung einladen. Wir ermuntern Sie, den Nikolaustag, die Adventsontage oder den Hl. Abend zu Hause einmal anders zu gestalten und versorgen Sie mit Ideen und Gestaltungselementen.

**Bis Sie bei der Krippe ankommen, begleiten wir Sie mit**

- ... einem täglichen Impulstext, nicht nur für ChristInnen
- ... 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

## Projekt Gutes Leben" 2023



- ... Gutes Leben – in Bewegung bleiben
- ... Gutes Leben – Fastenzeit
- ... Gutes Leben – hinaus in die Natur
- ... Gutes Leben – kostbares Wasser
- ... Gutes Leben – miteinander reden
- ... Gutes Leben – Mensch werden



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

# Projekt „Gutes Leben“ im Jahr 2023

## 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 2023.

## 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.



## Zwei Besonderheiten im Jahr 2023

### Die Fastenzeit

Im Jahr 2023 verbinden wir unsere beiden Projekte „AKTION plusminus“ und „Gutes Leben“. 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.

### Advent und Weihnachten

Seit dem letzten Jahr gibt es für die Advent- und Weihnachtszeit eine Kooperation zwischen dem Katholischen Familienverband Tirol und der Diözese Innsbruck. Gemeinsam wurde die Broschüre „Mensch werden – Hauskirche für die Advent- und Weihnachtszeit“ erstellt. Hier finden Sie alles, was Sie zur Feier der verschiedenen Fest- und Feiertage benötigen. Mit der App versorgen wir Sie zusätzlich mit täglichen Impulstexten, Geschichten, Gebeten, Rezepten, Informationen zu Brauchtum und Traditionen etc.

Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedg 9, 6020 Ibk; Bilder: Cover und Fastenzeit: Paul Klee-Kunstmuseum Basel; In Bewegung bleiben: Svitlana Ponurkina-Dreamstime.com; Hinaus in die Natur: B. Kluibenschäd; Kostbares Wasser: alter\_photo-stock.adobe.com; Miteinander reden: Jan Martion Will-dreamstime.com; Mensch werden: Rosi Betz

# Gutes Leben – in Bewegung bleiben

Bewegung ist wichtig – nicht nur für unseren Körper. Es geht um mehr als um Fitness und Beweglichkeit. Bewegung fördert die Ausgeglichenheit und stärkt Geist und Seele.



*Das Leben ist wie Fahrrad fahren.  
Um die Balance zu halten,  
muss man in Bewegung bleiben.*

Albert Einstein



## Aktionswoche: 22. bis 29. Jänner 2023

### Aufgabe: Gemeinsam in Bewegung bleiben

Mit unseren Übungen treten wir den Beweis an, dass es große Freude und auch Spaß machen kann, sich miteinander zu bewegen – egal, ob Sie zu Hause den Balancewettbewerb durchführen oder die Beweglichkeit von Körper oder Hirn trainieren. Bewegung stärkt in jedem Fall das Wohlbefinden, meistens hält sie uns auch fit.

## Wir bringen Sie in Schwung mit

- ... einem ungewöhnlichen Balancewettbewerb in der Familie
- ... Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern
- ... einfachen Yogaübungen für die ganze Familie
- ... Bewegungsabläufen, die Ihr Gehirn auf Vordermann bringen
- ... Anregungen für Übungen bei einem Spaziergang

# Gutes Leben – Fastenzeit

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.



*Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.  
Ich kann auf sie ebensowenig verzichten  
wie auf meine Augen.  
Was die Augen für die äußere Welt sind,  
das ist das Fasten für die innere.*

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)



## Fastenzeit: 22. Februar bis 08. April 2023

### Aufgabe: Ein fastenzeitliches Vorhaben durchführen

Die Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Wir laden die Familienmitglieder ein, in der Fastenzeit manches zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen.

## Wir begleiten Sie durch die Fastenzeit mit

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



# Gutes Leben – hinaus in die Natur

Der Wald hat immer etwas zu bieten: Er ist Kraftquelle für Körper, Geist und Seele, Lehrmeister, Erholungsraum, Spielplatz und schult die Achtsamkeit.



*Glaube mir, ich habe es erfahren, du wirst ein Mehreres in den Wäldern finden als in den Büchern; Bäume und Steine werden dich lehren, was kein Lehrmeister dir zu hören gibt.*

Bernhard von Clairvaux



## Aktionswoche: 18. bis 25. Juni 2023

### Aufgabe: In der Natur spielen, die Natur beobachten

Wir laden die ganze Familie ein, in dieser Woche spannende und lustige Spiele im Wald auszuprobieren und tolle Erinnerungsgegenstände aus Naturmaterialien zu basteln. Der Wald eignet sich auch gut, um zur Ruhe zu kommen. Vielleicht haben Sie Lust, Übungen durchzuführen, die das Gleichgewicht stärken.

## Raus aus dem Haus, rein in die Natur! Wir liefern Ihnen

- ... Tagesimpulse
- ... Familienspiele aus dem Rucksack
- ... Waldaktionen für Groß und Klein
- ... Geschichten und Gedichte
- ... Achtsamkeitsübungen