

JEDE MEINUNG ZÄHLT – AUCH ZUHAUSE

*Familie ist mehr als Alltag –
sie ist der erste Ort für Mitbestimmung.
Wo jede Stimme zählt, wächst Zusammenhalt.*

KLEINE STIMMEN, GROSSE WIRKUNG

20. BIS 27. SEPTEMBER 2026

In dieser Woche dreht sich alles um das Thema Demokratie und Familienleben. Doch keine Angst, es wird nicht kompliziert mit Gesetzen, Parteien und Parlamentsdebatten. Stattdessen gibt es spannende Spiele, eine Anleitung für einen Familienrat, eine Vorlesegeschichte und Gesprächsimpulse, die Schwung und Abwechslung in den Familienalltag bringen.

- einen Familienrat gründen
 - respektvoll streiten
 - Vorlesegeschichte
 - ein spannendes Familienspiel rund ums Mitbestimmen und Entscheiden
 - ein Familienexperiment: Die Wahl der Tiere



BER

eines Buches
Fantasie
danken.

chten bunt.
ist uns wachsen
en entdecken.

GESCHICHTEN

22. NOVEMBER 2026

ne laden wir Sie ein, täglich eine Geschichte zu lesen und/oder
einmitglied vorzulesen. Wie wäre es, wenn Sie eine schöne Ge-
schchen? Folgende LeseschmankerIn sind angerichtet:

- schichten
Erwachsene und Kinder
voller Humor
geschichte



CHENKEN

ein Zeichen der Liebe,
heißt:
mit dir beschäftigt,
eine Freude machen,
mit dir verbunden,
as wert.

**IN AUF, FREUDE REIN!
EMBER BIS 24. DEZEMBER 2026**

Weihnachten, also der Geburt von Christus nähern, ist das
der Frage verbunden, wie viel Raum wir dem Geburtstagskind
Wir öffnen Ihnen mehrere Räume bzw. Türchen:

- die Freude schenken
Weihnachtsgeschichten
Weihnachtsfeiern
xte, Gebete, Segen
uchtum und adventlichen Aktivitäten
eihnachtsbäckereien



fami

er Katholisch
miliensver

PROJEKT GUTES LEBEN 2026

- Fastenzeit
 - Sonntagsbäckerei
 - Umgang mit Handy
 - kleine Stimmen, gro
 - gute Geschichten
 - Türchen auf, Freude

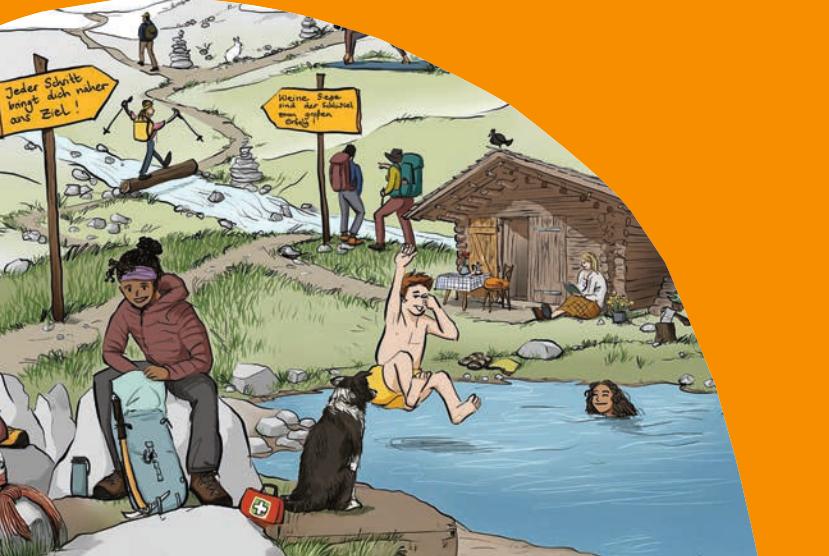


Was wollen wir erreichen?

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 2026.



Impressum: Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck; Bilder: Cover und Geschichten: Helga Bansch © Buchstart Österreich; Fastenzeit: Nicolas Bleck; Sonntagsbäckerei: Kath. Familienverband Tirol; Handy: anayayoyo-www.fotosearch.de; kleine Stimmen: Kath. Familienverband Tirol-KI; Türchen auf: Stephanie Stickel



DEM LEBEN AUF DER SPUR

Der Sinn der Fastenzeit ist nicht, weniger zu essen, sondern mehr zu leben. Askese ist keine Flucht vor dem Leben, sondern eine Rückkehr zur Tiefe des Lebens.



FASTENZEIT

18. FEBRUAR BIS 04. April 2026

Die Fastenzeit lädt dazu ein, Tempo herauszunehmen, den Blick nach innen zu richten und dem Wesentlichen Raum zu geben. Es ist eine gute Zeit, Gewohnheiten zu hinterfragen, Neues zu wagen oder einfach bewusster zu leben. Wir begleiten Sie mit ...

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

BACKEN MACHT GLÜCKLICH

Backen entschleunigt den Alltag, schafft kreative Momente, erfüllt das Zuhause mit köstlichem Duft und stärkt das Miteinander in der Familie. Besonders beim gemeinsamen Genießen!

SONNTAGSBÄCKEREIEN

04. BIS 12. APRIL 2026

Der Sonntag ist etwas Besonderes und dazu passt auch besonderer Genuss. Mit einfachen Rezepten für Ostergebäck und andere süße Köstlichkeiten möchten wir Sie inspirieren, genussvolle Momente miteinander zu teilen.

- Österliches Gebäck
- Allerheiligen- oder Martinsstriezel
- Zelten, Stollen & Co
- allerlei mit Mohn
- Schmankerln mit Nuss
- Linzertorte, Mandel-Karotten-Torte etc.

DAS HANDY – EIN WUNDER

Ich kann jederzeit mit jedem kommunizieren, ich bin jederzeit für alle erreichbar, ich kann mich jederzeit vernetzen, ich kann mich jederzeit über alles informieren, ich kann jederzeit alles bestellen, die Welt steht mir offen wie noch nie. Jede Menge Möglichkeiten bedeuten auch jede Menge Verantwortung!

UMGANG MIT HANDY & CO

21. BIS 28. JUNI 2026

Ein achtsamer, freundlicher und maßvoller Umgang mit dem Handy stellt viele vor Herausforderungen. In der Familie helfen offene Gesprächsräume, Erwartungen und Sorgen, um gemeinsame Regeln zu Nutzung, Sicherheit, Gesundheit und respektvollem Verhalten zu finden.

- Handynutzung – Bestandsaufnahme
- handyfreie Zeiten, handyfreie Zonen
- Social Media – Umgang und Reduktion
- Apps zum Staunen, meine/deine Apps
- Sicherheit, Regeln, Vertrag
- Familien- statt Bildschirmzeit
- Onlineverträge

