

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



LESEZAUBER

*In den Seiten eines Buches
flüstert die Fantasie
und tanzen Gedanken.
Träume fliegen
und Bilder leuchten bunt.
Jedes Wort lässt uns wachsen
und neue Welten entdecken.*

GUTE GESCHICHTEN 15. BIS 22. NOVEMBER 2026

In dieser Woche laden wir Sie ein, täglich eine Geschichte zu lesen und/oder einem Familienmitglied vorzulesen. Wie wäre es, wenn Sie eine schöne Geschichte verschenken? Folgende Leseschmankerln sind angerichtet:

- Poesie
- Weisheitsgeschichten
- Märchen für Erwachsene und Kinder
- Geschichten voller Humor
- eine Adventgeschichte



FREUDE SCHENKEN

*Geschenke sind ein Zeichen der Liebe,
denn schenken heißt:
Ich habe mich mit dir beschäftigt,
ich möchte dir eine Freude machen,
ich fühle mich mit dir verbunden,
du bist mir etwas wert.*

TÜRCHEN AUF, FREUDE REIN! 28. NOVEMBER BIS 24. DEZEMBER 2026

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

- 24 „Türchen“, die Freude schenken
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Advent- und Weihnachtsfeiern
- Besinnungstexte, Gebete, Segen
- Ideen zu Brauchtum und adventlichen Aktivitäten
- Rezepte für Weihnachtsbäckereien



familien^v
Der Katholische
Familienverband



GUTES
LEBEN

PROJEKT GUTES LEBEN 2026

- Fastenzeit
- Sonntagsbäckereien
- Umgang mit Handy & Co
- kleine Stimmen, große Wirkung
- gute Geschichten
- Türchen auf, Freude rein!

WWW.FAMILIE.AT



Was wollen wir erreichen?

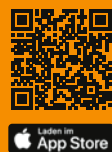
Mit dem Projekt „Gutes Leben“ bringen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran. Zu jedem Thema liefern wir per App oder „Gutes-Leben-Mailversand“ Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge nach Hause. In diesem Falter finden Sie eine kurze Beschreibung der Themen und Aktionszeiträume des Jahres 2026.

„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

Unsere „Gutes-Leben-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 möglich unter: www.fastenzeit.jetzt



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

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 Gespräche über Erwartungen und Sorgen, um gemeinsame Regeln zu Nutzung, Sicherheit, Gesundheit und respektvollem Verhalten zu finden.

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

