

Projekt „Gutes Leben“ – 30 Aktionszeiträume für Familien

von 2015 bis 2019: alle wären wiederholenswert – 6 davon haben wir ausgewählt

2015



Besinnung auf das Wesentliche



kostbare Lebensmittel



tief durchatmen



Geschenke der Natur



Spuren hinterlassen



weniger ist mehr

2016



Besinnung auf das Wesentliche



tief durchatmen



kostbare Lebensmittel



Spuren hinterlassen



Geschenke der Natur



weniger ist mehr

2017



lebendige Partnerschaft



einfach essen, einfach trinken



Herzlichkeit verschenken



tief durchatmen

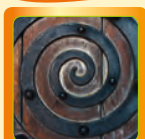


den Sonntag feiern



Zeiten der Besinnung

2018



kleine Änderung, große Wirkung



kostbare Lebensmittel



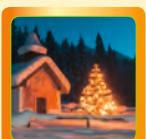
Wunschprogramm mit Papa



Klimaschutz im Alltag



Kinder stärken



Ansprüche reduzieren

2019



gute Geschichten



geborgen in Gottes Hand



kleine Geste, große Wirkung



Klimaschutz im Alltag



richtiger Umgang mit Handy & Co



miteinander spielen

- Gutes Leben – lebendige Partnerschaft
- Gutes Leben – Besinnung auf das Wesentliche
- Gutes Leben – Wunschprogramm mit Papa
- Gutes Leben – Klimaschutz im Alltag
- Gutes Leben – den Sonntag feiern
- Gutes Leben – weniger ist mehr



familien^{tv}

Der Katholische Familienverband Tirol

Projekt „Gutes Leben“ – es wirkt!

Unser einziges Ziel: Ihr Familienleben bereichern!

Im Februar 2015 fiel der Startschuss zu unserem Projekt „Gutes Leben“, über das wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien herantragen. Diese Themen sorgen bei vielen teilnehmenden Familien für Aufmerksamkeit und Diskussionen. Sie verleiten dazu, Verhaltensweisen bewusst zu betrachten und Neues auszuprobieren. Wir wissen aus unseren begleitenden Umfragen, dass die Familien die angebotenen Impulse und Aktionsvorschläge auch ausprobieren.

6 aus 30 – eigentlich wären alle Aktionen wiederholenswert!

Inzwischen dürfen wir auf 30 Aktionszeiträume zurückblicken. Jährlich melden sich etwa 400 neue TeilnehmerInnen zum Projekt „Gutes Leben“ an. Verständlich, denn hier ist der Name auch Programm. Wir möchten sowohl für unsere NeueinsteigerInnen als auch für die „Alteingesessenen“ die 6 Themenschwerpunkte wiederholen, die ein ganz besonderes Echo hervorgerufen haben. Weil wir finden, dass alle 30 Aktionszeiträume wiederholenswert sind, bekommen sämtliche TeilnehmerInnen auch Zugriff auf alle bisherigen Unterlagen.

6 Themen, 18 E-Mails – nicht mehr und nicht weniger!

Die 6 ausgewählten Themenschwerpunkte sind in diesem Falter kurz aufgelistet. Wenn Sie sich an mindestens einer der angebotenen Aktionen beteiligen wollen, würden wir Sie gerne begleiten und Ihnen per E-Mail weiterführende Informationen und Impulse zukommen lassen. Wer bereits bei uns angemeldet ist, bekommt diese automatisch zugesendet.

ANMELDUNG UNTER:
Tel. 0512/2230-4383 vormittags
info-tirol@familie.at
www.familie.at/tirol



Gutes Leben – in Kürze auch als App auf Ihrem Handy!

Wir sind guter Dinge, dass Sie das Projekt „Gutes Leben“ ab April 2020 mit den gewohnten Elementen als App auf Ihr Handy herunterladen können: kostenlos, ohne Werbung, viel Inhalt und jede Menge große und kleine Herausforderungen. Alle TeilnehmerInnen am Projekt werden informiert, sobald es so weit ist.

Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck; Bildnachweis: Cover: 2016 – Bild 1/4/5: www.fotosearch.com, 2017 – Bild 1: ©Yuzach-fotolia.com, Bild 4: ©Wolfgang Tanner, Bild 5/6: www.fotosearch.at, 2018 – Bild 1: ©TiagoLadeira-fotosearch, Bild 2: ©Africa Studio-fotolia, Bild 3: ©fotosearch, Bild 4: ©Rufous-fotosearch, Bild 5: ©fotogestoeber-fotolia, Bild 6: ©Lippmann-fotolia, 2019 – Bild 4: ©sunny studio-fotolia, Bild 5: ©Syda Productions-fotolia; alle anderen: Kath. Familienverband Tirol; **Unterstützer zur Erstellung der App:** Aktion Tagesmutter/-väter, Familienreferat der Diözese, Kath. Familienverband Österreichs, 5 weitere Familienverbände (Bgld, Ooe, Stmk, Sbg, Wien)

Unterstützer des ganzen Projekts:

Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

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



„Am 13. Juni vor 39 Jahren haben wir uns kennengelernt. Wir sind dankbar, dass wir uns gefunden haben und nehmen uns jeden 13. im Monat Zeit, um das bewusst zu feiern. Manchmal ist es eine SMS, manchmal ein Glas Wein, hin und wieder ein paar Worte – wir haben das noch nie vergessen.“

Margit und Markus



Aktionswoche: 10. bis 16. Februar 2020

Aufgabe: kleine Liebesbekundungen und ein „Schatzitag“

Sie wollen Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zeigen, dass er für Sie wertvoll ist? Mit unseren Impulsen bringen Sie Aufmerksamkeit, Humor und Schwung in Ihre Beziehung. Ihre Partnerin/Ihr Partner wird hingerissen sein!

Melden Sie sich an und Sie erhalten von uns per E-Mail

- ... eine humorvolle Liebes- bzw. Weisheitsgeschichte
- ... Anregungen für kleine Liebesbekundungen – nicht nur am Valentinstag
- ... eine Liste, um gemeinsame Unternehmungen festzulegen
- ... Impulse für einen „Schatzitag“
- ... eine „Anleitung“, wie Wünsche an Partnerin oder Partner in Erfüllung gehen

So wurden die Partnerinnen und Partner im Jahr 2017 „verwöhnt“:

- zusammenpassende T-Shirts für uns beide
- Besuch eines Candle-light-dinners
- ein Foto-Polster mit romantischen Fotos zu zweit vom letzten Jahr
- ein tolles Valentinsfrühstück
- aufmerksam zuhören
- Bad/Sauna mit Blumen und einer feinen Massage
- Brötchen und Sekt am Abend
- kleine Nachrichten mit Liebeserklärungen
- Mein Partner sitzt seit 29 Jahren im Rollstuhl und kann selbst nichts machen – ich schenke ihm rote Rosen, er mir ein Lächeln!
- Streicheleinheiten
- Ich plane einen Schatzitag.
- mit selbst gezeichneten Bildern
- Ausflug
- mit Herzen aus Lebensmitteln und Früchten

Wünsche aus der Umfrage: weniger TV, mehr spazieren gehen, sporteln, ausgehen!

Gutes Leben – Besinnung auf das Wesentliche

Wenn wir keine tiefen, inneren Beweggründe für einen solidarischen Lebensstil und eine neue Mitmenschlichkeit finden, wird sich nichts ändern. Das funktioniert nicht beiläufig!



*Gönne dich dir selbst!
Ich sage nicht: Tu das immer.
Ich sage nicht: Tu das oft.
Aber ich sage: Tu es wieder einmal.
Sei wie für alle anderen Menschen
auch für dich selber da,
oder jedenfalls –
sei es nach allen anderen!*

Bernhard von Clairvaux



Aktionswoche: 6. bis 12. April 2020

Aufgabe: zur Ruhe kommen, Anwendungen für jeden Tag

- ▶ tägliche Übung: ruhig werden, nachdenken
- ▶ den Tag unter einem ganz bestimmten Blickwinkel betrachten und sich dabei auf gewisse Herausforderungen einlassen

Melden Sie sich an und Sie erhalten von uns per E-Mail

- ... Texte und Impulse über den Wert der Stille
- ... 7 Anwendungen – Impulse für jeden Tag der Woche:
 - » Ich bin ein dankbarer Mensch » Annäherung von der guten Seite
 - » Heute verschenke ich Freude » Weniger ist mehr » Das werde ich ändern
 - » Zeit für wirklichen Genuss » Bin ich ein Christ?

Ruhefindung, Reflexion und Anwendungen aus dem Jahr 2016:

- Zeiten der Stille sind mir wichtig, jeden Tag um 17 Uhr mache ich eine Reflexion.
- Tagebuch schreiben ● Besonders gut tut mir der Spiegel, den ich in meiner Frau habe: Sie garantiert, dass ich mir nicht selbst etwas vormache. Und sie unterstützt meinen Weg zum guten und einfachen Leben. ● Ich möchte mir meiner Selbstverständlichkeiten in meinem Leben bewusst werden und diesen besondere Aufmerksamkeit schenken, vor allem meine wunderbaren Kinder, die mein Leben jeden Tag so sehr bereichern. ● Besonders gut tut mir die Stille und wenn der Fernseher schweigt.

Am häufigsten ausgewählt: Ich bin ein dankbarer Mensch! (132 TN)

Gutes Leben – Wunschprogramm mit Papa

„Vater sein“ ist wichtig, und eines steht mit Sicherheit fest: Jeder Vater prägt seine Kinder stark und wird von seinen Kindern stark geprägt.



Die Zeit, die Kinder mit ihren Vätern verbringen ist für beide Seiten wichtig. Sie bietet die Möglichkeit, sich gegenseitig nahe zu kommen und aneinander zu wachsen.

Aktionswoche: 13. bis 21. Juni 2020

Aufgabe: Wunschprogramm mit Papa

Zwischen den Kindern und dem Papa werden – evtl. mit Hilfe unserer Aktivitätenliste – mindestens zwei Wunschaktivitäten vereinbart und gleich im Kalender eingetragen.

Melden Sie sich an und Sie erhalten von uns per E-Mail

- ... eine Liste mit Aktionsvorschlägen für Väter mit ihren Kindern für die Bereiche: » Geschichten und Erzählungen » Essen und Kochen » Spielen und Basteln » Veranstaltungen und Kultur » Ausflug, Wandern, Sport
- ... einen Vertrag, um die Durchführung der Wunschaktivitäten zu besiegeln
- ... „Annähern“ – sechs Vorschläge zur Stärkung von Vater-Kind-Beziehungen



Erinnerungen und Papa-Kind-Aktivitäten aus dem Jahr 2018:

Erinnerung: ● Mein Vater hat mir wunderbare Geschichten erzählt und mir von jeder Dienstreise Bilderbücher mitgebracht. ● Mit Papa wurde repariert und gebastelt. ● gemeinsame Zeit im Sommer auf der Alm **Heute:** ● Es gibt bestimmte Sachen, die mir vorbehalten sind: vor allem, wenn es um „Blödsinn“ machen geht. ● Speziell Wanderungen/Naturerlebnisse sind mein Ding. ● Abends setze ich mich bewusst zur Tochter ans Bett. ● Lagerfeuer ● Meine Töchter suchen ihren Vater auf, um Sachen zu bereden, die sie mit mir nicht oder anders besprechen würden.

Hat sich bewährt: Die Aktivitäten „vertraglich“ vereinbaren!

Gutes Leben – Klimaschutz im Alltag

Wir wollen das Beste für unsere Kinder! Wir investieren in Ausbildung, Gesundheit, Sport etc. Worauf können wir verzichten, damit sie eine lebenswerte Welt vorfinden?



*Unser Planet ist unser Zuhause,
unser einziges Zuhause.
Wo sollen wir denn hingehen,
wenn wir ihn zerstören?*

Dalai Lama

Aktionswoche: 21. bis 27. September 2020

Aufgabe: zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Bus, Müllreduktion

Wir laden Sie ein, in dieser Woche möglichst auf das Fahren mit Auto oder Moped zu verzichten und mit Ihren Familienmitgliedern Aufgaben rund um das Thema „Müll im Haushalt“ zu meistern.

Melden Sie sich an und Sie erhalten von uns per E-Mail

- ... Informationen zur Europäischen Mobilitätswoche
- ... Tipps, um Lebensmittel im Müll zu vermeiden
- ... Informationen zum Thema Plastik und Mikroplastik – mit Poster
- ... einen „Versuch“ für die ganze Familie, um Plastik zu vermeiden
- ... Zwei Schritte, um „Müllregeln“ zu erstellen



So haben Familien im Jahr 2016 versucht, Müll zu vermeiden:

- Obstsackerl mehrmals verwenden ● Meine wöchentliche Bio-Gemüsebox hilft mir sehr dabei, Müll zu sparen.
- Wir verwenden Butterbrot Papier anstelle von Alufolie.
- Unsere fünf Hühner freuen sich über Lebensmittelreste.
- Der Gemüsegarten versorgt uns über den Sommer.
- versuchen, bereits Kleinkindern die Zusammenhänge zu erklären
- Ich mache vieles selber, wie Brot, Säfte, Marmelade.
- Wir kaufen auf Flohmärkten.
- Dinge so lange als möglich gebrauchen – flicken, reparieren/-lassen
- Ich überlege vor dem Einkauf: Was kaufe ich ein, und wo kann ich Müll vermeiden?

Oft erwähnt und wirksam: Leitungswasser trinken, Einkaufstasche immer dabei!

Gutes Leben – den Sonntag feiern

Der Arbeitsalltag wird immer flexibler, umso wichtiger sind bewusste Ruhepausen und Taktgeber für die Einzelperson, die Familie und die gesamte Gesellschaft.



„Wenn deine Seele keinen Sonntag hat, dann verdorrt sie.“ – sagt Albert Schweitzer.

Der Sonntag ist Entfaltungsraum für die Seele: das Innenleben nähren, unseren Möglichkeiten nachspüren, träumen, Kraft tanken, den Alltag aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Der Sonntag gibt Raum für Familie und Gemeinschaft ... und fürs Nichtstun!

Aktionswochenende: 17./18. Oktober 2020

Aufgabe: besondere Gestaltung des Sonntags

Setzen Sie – evtl. gemeinsam mit Familienmitgliedern oder Freunden – einen bewussten Schwerpunkt, der sich von einem Wochentag deutlich und wohltuend abhebt.



Melden Sie sich an und Sie erhalten von uns per E-Mail

- ... Impulse zur Glaubenspflege – jeder Sonntag ist ein kleines Osterfest
- ... eine Einladung zur Wochenreflexion – „Es war sehr gut“
- ... Anregungen, um zur Ruhe zu kommen
- ... eine Einladung, einen Familienschwerpunkt oder eine Feier zu gestalten
- ... Informationen zur Entstehung des Sonntags, Cartoons

Antworten aus dem Jahr 2017 zur Sonntagsgestaltung früher und heute:

Früher: ● Wir Kinder haben beim Kochen geholfen. ● Sonntag war „Schnitzeltag“.
● Es gab ein eigenes Sonntagsgewand, das nach dem Kirchgang wieder ausgezogen werden musste. Vor der Messe bekamen wir Kinder von Papa einen „Opfergroschen“ zugesteckt. ● Wir haben Weihrauch aufgelegt, um den Kindern den „Sonntagsgeruch“ zu vermitteln. **Heute:** ● Wir essen immer mit Tischtuch und Kerze. ● Mein Sohn richtet das Frühstück her. ● Wir gehen in die Kirche. ● Den Sonntag beginne ich meist mit einer „Lesestunde“. ● Ich mache einfach nur „blau“. ● Spielenachmittag

Zur Wochenreflexion: 71 % der TN haben nach der „Perle der Woche“ geforscht!

Gutes Leben – weniger ist mehr

Weihnachten: Christbaum, schöne Geschenke, gutes Essen, gute Stimmung, friedliches Miteinander, beschauliche Momente? Was wollen Sie, was „müssen“ Sie?



*Was es alles gibt,
das ich nicht brauche.*

Aristoteles

Nie ist zu wenig, was genügt!

Seneca



Aktionszeitraum: Advent 2020

Aufgabe: aussortieren, Konsum reduzieren, Feier unter dem Weihnachtsbaum

Sortieren Sie Dinge aus, die Sie nicht mehr benötigen. Versuchen Sie, materielle Geschenke in Absprache mit Ihren Familienmitgliedern auf ein Minimum zu beschränken und gestalten Sie eine kleine häusliche Weihnachtsfeier.

Melden Sie sich an und Sie erhalten von uns per E-Mail

- ... eine Liste, wo beim Aussortieren angesetzt werden kann und eine, um einzutragen, was das Haus verlassen hat
- ... Anregungen für eine Bestandsaufnahme: Was wird tatsächlich gewünscht?
- ... Unterlagen für eine häusliche Weihnachtsfeier mit einer Geschichte, Fürbitten, Impulstexten, Liedern, Infos zum Fest und zum Brauch des Räucherns

Folgendes wurde im Jahr 2016 aussortiert, weggelassen oder verstärkt:

● *Wir haben vereinbart, dass jedes Familienmitglied nur ein Packerl unterm Weihnachtsbaum liegen hat!* ● *spielen mit Groß und Klein, viel wandern im Schnee* ● *vielleicht mehr christliche Impulse* ● *Gerne würde ich es diesmal schaffen, mehr Zeit mit den Menschen zu verbringen, die ich nicht so oft sehe, aber die mir trotzdem sehr am Herzen liegen!* ● *Ganz bewusst das essen, was es früher im Advent und am HI. Abend gegeben hat, z. B. gibt es Kekse erst am 24.12., um Glühwein & Co einen großen Bogen machen, die Advent-Abend-Termine werden minimiert.*

So wurde aussortiert: Kleiderschrank: 51 %, Schuhe: 44 %, Keller: 39 %, Bücher: 33 %