

# Projekt „Gutes Leben“ per App

## Was wollen wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2022 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Gutes Leben – gute Geschichten: 6. bis 13. Februar
- Gutes Leben – Zeit schenken: 10. bis 18. April
- Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie: 19. bis 26. Juni
- Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen: 18. bis 25. September
- Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co: 16. bis 23. Oktober
- Gutes Leben – aufbrechen: 26. November bis 24. Dezember

## „Gutes Leben“ per App – sämtliche Anregungen immer mit dabei!



Wir begleiten Sie mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben mit der App die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist.

Wir haben die Inhalte ausgeweitet und durch tägliche Impulse und Anregungen für diverse Feiern ergänzt.

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

Sämtliche Anregungen und Impulse eines Aktionszeitraumes stehen Ihnen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung. Der Link zu dieser Datei kann geteilt werden.

## Gutes Leben – gute Geschichten

Aktionswoche: 6. bis 13. Februar 2022

### Wir versorgen Sie mit echten Leseschmankerln, wie

- der Geschichte zum gemütlichen Bild oberhalb
- einer wunderbaren Liebesgeschichte
- Weisheitsgeschichten
- Sagen
- Märchen für Erwachsene und Kinder
- Geschichten für Kinder

### „Gutes Leben“ per App

 bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
www.familie.at

### Gutes Leben – gute Geschichten

Geschichten sind ein kostbarer Schatz! Sie haben die Kraft, uns innerhalb kürzester Zeit in andere Welten zu entführen und sie beflügeln Geist und Fantasie.



*Manche Geschichten sind so spannend, dass man sie in einem Zug durchlesen muss, andere wieder so lustig, dass man sich vor Lachen den Bauch hält.*

*Es gibt Geschichten, die stecken voller Weisheiten und Erfahrungen, und solche, die durch ihre Schönheit und Fantasie berühren.*

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

Wir laden Sie ein, in unsere kunterbunte Geschichtensammlung einzutauchen. Es wäre schön, wenn Sie jemandem eine Geschichte vorlesen oder schenken würden.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





# Gutes Leben - gute Geschichten

## Aktionswoche: 6. bis 13. Februar 2022

**Wir versorgen Sie mit echten Leseschmankerln, wie**

- der Geschichte zum gemütlichen Bild oberhalb
- einer wunderbaren Liebesgeschichte
- Weisheitsgeschichten
- Sagen
- Märchen für Erwachsene und Kinder
- Geschichten für Kinder

**„Gutes Leben“ per App**



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler  
Tagesszeitung



TYROLIA

SWAROVSKI

Tiroler  
VERSICHERUNG

INNS'  
BRUCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage



# Projekt „Gutes Leben“ per App

## Was wollen wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2022 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Gutes Leben – gute Geschichten: 6. bis 13. Februar
- Gutes Leben – Zeit schenken: 10. bis 18. April
- Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie: 19. bis 26. Juni
- Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen: 18. bis 25. September
- Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co: 16. bis 23. Oktober
- Gutes Leben – aufbrechen: 26. November bis 24. Dezember

## „Gutes Leben“ per App – sämtliche Anregungen immer mit dabei!



Wir begleiten Sie mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben mit der App die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist.

Wir haben die Inhalte ausgeweitet und durch tägliche Impulse und Anregungen für diverse Feiern ergänzt.

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

Sämtliche Anregungen und Impulse eines Aktionszeitraumes stehen Ihnen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung. Der Link zu dieser Datei kann geteilt werden.



## Gutes Leben – Zeit schenken

Aktionswoche: 10. bis 18. April 2022

### Wir haben die passenden „Mitbringsel“ zu einem Zeitgeschenk

- die Texte und Geschichten unserer Tagesimpulse
- Gutscheinkarten mit Ideen, ungewöhnliche Momente zu schenken bzw. auf ganz besondere Art und Weise Zeit miteinander zu verbringen
- Überraschen und verwöhnen Sie Ihr Gegenüber mit einer kulinarischen, humorvollen oder spirituellen „Besuchsausrüstung“.
- Wenn die Familie in der Karwoche gemeinsam eine Extraportion Zeit miteinander verbringen möchte, halten wir für die österlichen Feiertage Texte und Anregungen bereit.

### „Gutes Leben“ – jetzt als App

 bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische Familienverband Tirol  
www.familie.at

### Gutes Leben – Zeit schenken

Zeit, die jemand schenkt, schafft die Möglichkeit, aus einem durchschnittlichen Tag einen ganz besonderen zu machen und zeitlose Momente zu eröffnen.



*Meine Zeit, das ist mein Leben.  
Das Schönste, was du jemandem  
schenken kannst ist Zeit,  
denn damit schenkst du  
ein Stück von deinem Leben!*

### Aufgabe: Schenken Sie jeden Tag bewusst ein wenig Zeit

In dieser Woche wird jeden Tag eine Extraportion Zeit verschenkt, indem Sie sich für alltägliche Begegnungen etwas mehr Zeit nehmen und/oder ganz bestimmten Personen mehr Zeit widmen. Wir versorgen Sie mit Ideen für schöne „Mitbringsel“ und bieten Anregungen für die Feiertage.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





©Charles Knoblich-dreamstime.com

# Gutes Leben - Zeit schenken

Aktionswoche: 10. bis 18. April 2022

## Wir haben die passenden „Mitbringsel“ zu einem Zeitgeschenk

- die Texte und Geschichten unserer Tagesimpulse
- Gutscheinkarten mit Ideen, ungewöhnliche Momente zu schenken bzw. auf ganz besondere Art und Weise Zeit miteinander zu verbringen
- Überraschen und verwöhnen Sie Ihr Gegenüber mit einer kulinarischen, humorvollen oder spirituellen „Besuchsausrüstung“.
- Wenn die Familie in der Karwoche gemeinsam eine Extraportion Zeit miteinander verbringen möchte, halten wir für die österlichen Feiertage Texte und Anregungen bereit.

## „Gutes Leben“ – jetzt als App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler  
Tageszeitung



TYROLIA

SWAROVSKI



INNS'  
BRUCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage



# Projekt „Gutes Leben“ per App

## Was wollen wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2022 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Gutes Leben – gute Geschichten: 6. bis 13. Februar
- Gutes Leben – Zeit schenken: 10. bis 18. April
- Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie: 19. bis 26. Juni
- Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen: 18. bis 25. September
- Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co: 16. bis 23. Oktober
- Gutes Leben – aufbrechen: 26. November bis 24. Dezember

## „Gutes Leben“ per App – sämtliche Anregungen immer mit dabei!



Wir begleiten Sie mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben mit der App die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist.

Wir haben die Inhalte ausgeweitet und durch tägliche Impulse und Anregungen für diverse Feiern ergänzt.

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

Sämtliche Anregungen und Impulse eines Aktionszeitraumes stehen Ihnen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung. Der Link zu dieser Datei kann geteilt werden.

## Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie

Aktionswoche: 19. bis 26. Juni 2022

### Egal wie die Wünsche ausschauen: Hauptsache mit Familie!

- Zu zweit, zu dritt oder alle gemeinsam? Für jeden Tag werden Aktivitäten mit zumindest einem Familienmitglied geplant.
- Wir schlagen „Mottotage“ vor, die für alle Familienmitglieder gelten.
- „Spezialdisziplinen“: Vorlesen, Spielen, Kuscheln, Bewegen, Kochen ...
- gemeinsame Essenszeiten – als Picknick, Frühstück, Mittag- oder Abendessen
- Vorbereitung und Durchführung eines grandiosen Familienwochenendes

### „Gutes Leben“ per App

 bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische Familienverband Tirol  
www.familie.at

### Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie

Familie ist ein vielfältiges und buntes Miteinander, geprägt von Verantwortung und Liebe, Geborgenheit und Turbulenzen, sonnigen und stürmischen Momenten u. v. m.



*Das Erste, das der Mensch im Leben vorfindet,  
das Letzte, wonach er die Hand ausstreckt,  
das Kostbarste, was er im Leben besitzt,  
ist die Familie.*

Adolph Kolping

*Deshalb sind bewusste gemeinsame Momente besonders wichtig  
und kostbar.*

### Aufgabe: Jeden Tag werden innerhalb der Familie Wunschaktivitäten durchgeführt

In dieser Woche ist das Ziel, möglichst viel gemeinsam mit den Familienmitgliedern zu unternehmen. Jedes Familienmitglied äußert seine Wünsche, was es zu zweit, zu dritt oder mit der ganzen Familie durchführen möchte. Wichtig ist, dass die gemeinsamen Vorhaben rechtzeitig geplant werden. Es geht ganz einfach darum, miteinander Zeit zu verbringen.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





©Dianearbis-dreamstime.com

# Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie

Aktionswoche: 19. bis 26. Juni 2022

## Egal wie die Wünsche ausschaun: Hauptsache mit Familie!

- • • Zu zweit, zu dritt oder alle gemeinsam? Für jeden Tag werden Aktivitäten mit zumindest einem Familienmitglied geplant.
- • • Wir schlagen „Mottotage“ vor, die für alle Familienmitglieder gelten.
- • • „Spezialdisziplinen“: Vorlesen, Spielen, Kuscheln, Bewegen, Kochen ...
- • • gemeinsame Essenszeiten – als Picknick, Frühstück, Mittag- oder Abendessen
- • • Vorbereitung und Durchführung eines grandiosen Familienwochenendes

## „Gutes Leben“ per App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler  
Tagesszeitung



TYROLIA

SWAROVSKI

Tiroler  
VERSICHERUNG

INNS'  
BRUCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage



# Projekt „Gutes Leben“ per App

## Was wollen wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2022 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Gutes Leben – gute Geschichten: 6. bis 13. Februar
- Gutes Leben – Zeit schenken: 10. bis 18. April
- Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie: 19. bis 26. Juni
- Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen: 18. bis 25. September
- Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co: 16. bis 23. Oktober
- Gutes Leben – aufbrechen: 26. November bis 24. Dezember

## „Gutes Leben“ per App – sämtliche Anregungen immer mit dabei!



Wir begleiten Sie mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben mit der App die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist.

Wir haben die Inhalte ausgeweitet und durch tägliche Impulse und Anregungen für diverse Feiern ergänzt.

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

Sämtliche Anregungen und Impulse eines Aktionszeitraumes stehen Ihnen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung. Der Link zu dieser Datei kann geteilt werden.

## Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen

Aktionswoche: 18. bis 25. September 2022

### Wir begleiten Ihr Backen und Teilen auch mit Seelennahrung

- • • täglich ein Impuls zum Thema Brot
- • • 20 Brotrezepte
- • • Brotgeschichten
- • • Anregungen für das Teilen und Überbringen des Brotes
- • • Segenstexte
- • • Gebetstexte

### „Gutes Leben“ per App

 bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
www.familie.at

### 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.



*Der Geruch des Brotes ist  
der Duft aller Düfte.  
Es ist der Urduft unseres  
irdischen Lebens,  
der Duft der Harmonie,  
des Friedens und der Heimat.*

Jaroslav Seifert

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

In dieser Woche wird möglichst gemeinsam mit einem oder mehreren Familienmitgliedern Brot gebacken, das dann mit anderen geteilt wird. Wir regen dazu an, dem Brot noch etwas „Seelennahrung“ aus unseren Anregungen und Impulsen beizufügen.

BROT BACKEN,  
BROT TEILEN  
GUTES LEBEN

© E. Pashkova-dreamstime.com



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





©E. Pashkova-dreamstime.com

BROT BACKEN,  
BROT TEILEN

GUTES LEBEN

# Gutes Leben - Brot backen, Brot teilen

Aktionswoche: 18. bis 25. September 2022

## Wir begleiten Ihr Backen und Teilen auch mit Seelennahrung

- • • täglich ein Impuls zum Thema Brot
- • • 20 Brotrezepte
- • • Brotgeschichten
- • • Anregungen für das Teilen und Überbringen des Brotes
- • • Segenstexte
- • • Gebetstexte

## „Gutes Leben“ per App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler  
Tagesszeitung



TYROLIA

SWAROVSKI

Tiroler  
Verlegerbund

INNS'  
BRUCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage



# Projekt „Gutes Leben“ per App

## Was wollen wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2022 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Gutes Leben – gute Geschichten: 6. bis 13. Februar
- Gutes Leben – Zeit schenken: 10. bis 18. April
- Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie: 19. bis 26. Juni
- Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen: 18. bis 25. September
- Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co: 16. bis 23. Oktober
- Gutes Leben – aufbrechen: 26. November bis 24. Dezember

## „Gutes Leben“ per App – sämtliche Anregungen immer mit dabei!



Wir begleiten Sie mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben mit der App die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist.

Wir haben die Inhalte ausgeweitet und durch tägliche Impulse und Anregungen für diverse Feiern ergänzt.

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

Sämtliche Anregungen und Impulse eines Aktionszeitraumes stehen Ihnen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung. Der Link zu dieser Datei kann geteilt werden.

## Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co

Aktionswoche: 16. bis 23. Oktober 2022

RICHTIGER UMGANG  
MIT HANDY & CO  
GUTES LEBEN

### Was halten Sie von folgenden Herausforderungen?

- • • Eine kleine Bestandsaufnahme, wie das Handy-Nutzungsverhalten der einzelnen Familienmitglieder aussieht.
- • • Vereinbarung von handyfreien bzw. handyreduzierten Zeiten wie etwa eine bestimmte Zeit vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufstehen.
- • • Zu Hause werden gemeinsam mit allen Familienmitgliedern Familienregeln in Sachen Handynutzung und Sicherheit aufgestellt – am besten per Vertrag.

### „Gutes Leben“ per App

 bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

familien<sup>tv</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
www.familie.at

### Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co

Das Smartphone ist allgegenwärtig! Ein ausgewogener, höflicher, reflektierter, sicherer und auch entspannter Umgang damit ist eine echte Herausforderung.



*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!*

### Aufgabe: Handyregeln vereinbaren, z. B. handyfreie Zeiten und Tätigkeiten

Es wird eine kleine Bestandsaufnahme gemacht, wie das Handy-Nutzungsverhalten der einzelnen Familienmitglieder aussieht. Wünsche und Schwierigkeiten werden besprochen und gemeinsame Regeln in Sachen Reduktion, Sicherheit, Gesundheit und Höflichkeit erstellt.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





©Syda Productions-fotolia.com

# Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co

Aktionswoche: 16. bis 23. Oktober 2022

RICHTIGER UMGANG  
MIT HANDY & CO

GUTES LEBEN

## Was halten Sie von folgenden Herausforderungen?

- eine kleine Bestandsaufnahme, wie das Handy-Nutzungsverhalten der einzelnen Familienmitglieder aussieht
- Vereinbarung von handyreifen bzw. handyreduzierten Zeiten wie etwa eine bestimmte Zeit vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufstehen
- Zu Hause werden gemeinsam mit allen Familienmitgliedern Familienregeln in Sachen Handynutzung und Sicherheit aufgestellt – am besten per Vertrag.

## „Gutes Leben“ per App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler  
Tagesszeitung



TYROLIA

SWAROVSKI



INNS'  
BRUCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





AUFBRECHEN

GUTES LEBEN

## Projekt „Gutes Leben“ per App

### Was wollen wir mit dem Projekt „Gutes Leben“ erreichen?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2022 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- Gutes Leben – gute Geschichten: 6. bis 13. Februar
- Gutes Leben – Zeit schenken: 10. bis 18. April
- Gutes Leben – Wunschkonzert in der Familie: 19. bis 26. Juni
- Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen: 18. bis 25. September
- Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co: 16. bis 23. Oktober
- Gutes Leben – aufbrechen: 26. November bis 24. Dezember

### „Gutes Leben“ per App – sämtliche Anregungen immer mit dabei!



Wir begleiten Sie mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben mit der App die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist.

Wir haben die Inhalte ausgeweitet und durch tägliche Impulse und Anregungen für diverse Feiern ergänzt.

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

Sämtliche Anregungen und Impulse eines Aktionszeitraumes stehen Ihnen unter der Download-Funktion der App auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung. Der Link zu dieser Datei kann geteilt werden.

## Gutes Leben – aufbrechen

Aktionszeitraum: 26. November bis 24. Dezember 2022

### 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

### „Gutes Leben“ per App

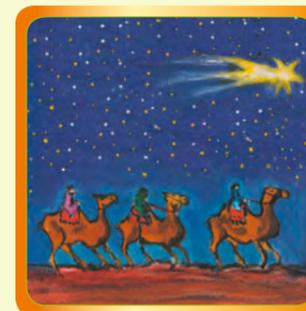
 bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische Familienverband Tirol  
www.familie.at

### Gutes Leben – aufbrechen

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



*Aufbrechen wie die Weisen aus dem Morgenland, die den Stern als Boten und Wegweiser eines besonderen Ereignisses erkannten.*

*Aufbrechen mit dem Ziel, Jesus zu begegnen, sich von der Begegnung berühren zu lassen, und etwas vom Heil und der Fülle zu spüren, die von diesem Kind in der Krippe ausgehen.*

### Aufgabe: Den Advent bewusst feiern und gestalten

Wir laden Sie ein, den Advent und besonders auch die diversen Feiertage zu Hause bewusst zu gestalten und zu feiern. Mit unseren täglichen Impulstexten, Anregungen und Übungen laden wir Sie auch zur einen oder anderen Betrachtung ein.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





# Gutes Leben – aufbrechen

Aktionszeitraum: 26. November bis 24. Dezember 2022

**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

**„Gutes Leben“ per App**



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>TV</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler  
Tagesszeitung



TYROLIA

SWAROVSKI



INNS'  
BRUCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage

