

# Gutes Leben – Achtsam essen

Es ist nicht egal, wie wir uns ernähren. Was wir essen hat Einfluss auf regionale und globale Strukturen, auf Ökologie, Ökonomie, Gesellschaft und auf unsere Gesundheit.



*Ernährung ist nicht nur Privatsache!  
Sie hat auf das Leben der Menschen  
in allen Ländern ganz konkrete Auswirkungen,  
nämlich auf die Umwelt,  
die biologische Vielfalt, das Klima.  
Auch bei uns!*

Heinrich-Böll-Stiftung



**Aktionswoche: 15. bis 21. Oktober 2018**

## Aufgabe: Sechs Tage regionales Essen

In dieser Woche laden wir Sie ein, sich ausgeglichen zu ernähren, weniger Fleischprodukte zu essen und möglichst regionale und biologische Produkte zu bevorzugen.

# Gutes Leben – Bewusst in den Advent

Im Dezember geht es fast in jedem Haushalt turbulent zu. Das lässt sich kaum vermeiden. Es liegt in Ihrer Hand, ob Sie dieser "besinnlichen Zeit" mehr Tiefe verleihen wollen.



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



**Aktionswochen: 1. bis 24. Dezember 2018**

## Aufgabe: Nächstenliebe, Freude, Familienzeit schenken

Die Adventszeit soll dazu dienen, sich bewusst Zeit zu nehmen, für sich selbst, für die Familie, für die anderen. Was brauchen wir? Was könnten wir verschenken?

# 4 Herausforderungen

die in Ihrer Familie garantiert für Diskussionen sorgen werden



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

- Achtsam essen in drei Schritten – eine kleine Anleitung
- Fakten und Informationen zum Thema „Fleisch und die Welt“
- eine Rezeptsammlung der Südtiroler Bäuerinnen mit vielen Videos und interessanten Tipps und Tricks!
- Infos rund um die Themen Frühstück, gesunde Jause, Essen und Trinken mit allen Sinnen – in Kooperation mit den Fachschulen für Hauswirtschaft und Ernährung.

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

- Impulse zur Adventszeit
- Empfehlungen, welche Art von Geschenken Sie nicht versäumen sollten
- Anregungen zum Weihnachtsfest
- eine Linksammlung mit
  - » einem Ausschnitt aus der Enzyklika LAUDATO SI – „Weniger ist mehr“
  - » dem Film: „Weniger ist mehr – vom Trend, mit wenig glücklich zu sein“

# Familien mit Weitblick sind gefragt!

Mit unserem Projekt „Gutes Leben“ möchten wir erreichen, dass Familien im eigenen Haushalt Akzente in Richtung Nachhaltigkeit setzen und zu Hause über folgende Themen reden: • Besinnung aufs Wesentliche • Reduktion von Haushaltsmüll • Regional kochen – Achtsam essen • Bewusst in den Advent.  
Denn: Über die Hälfte der Konsumenten sind an nachhaltigem Konsum interessiert, doch nur 10 % setzen konkrete Maßnahmen.

Wir haben vier Themenschwerpunkte für Familien aufbereitet. Zu jedem Schwerpunkt gibt es eine oder mehrere Aktionswochen.

## Beteiligen Sie sich mit Ihrer Familie an einer unserer Aktionswochen!

### Wir möchten Sie begleiten!

Alle vier Themenschwerpunkte sind in diesem Falter kurz aufgelistet. Wenn Sie sich an mindestens einer der angebotenen Projektwochen beteiligen möchten, würden wir Sie gerne begleiten und Ihnen weiterführende Informationen und Impulse zukommen lassen.

Haben Sie Feuer gefangen? Dann geben Sie uns bitte über unsere Homepage Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse bekannt und wir schicken Ihnen vor jeder Projektwoche per E-Mail kurze Informationen und Impulse zu.

ANMELDUNG UNTER:  
[www.familienverband.it](http://www.familienverband.it)

unterstützt von:



# Gutes Leben – Besinnung aufs Wesentliche

Eine ernsthafte Beschäftigung mit dem Thema Nachhaltigkeit setzt voraus, dass wir uns mit grundlegenden Fragen nach unserem Menschen- und Weltbild auseinandersetzen.



*Heimkehr zur Wurzel heißt: Stille.  
Stille heißt: Rückkehr zur Bestimmung.  
Rückkehr zur Bestimmung heißt: Ewigkeit.  
Erkennen des Ewigen heißt: Erleuchtung.*

Laotse

## Aktionswochen: 14. bis 28. Februar 2018

### Aufgabe 1: Eine Viertelstunde Stille

Gehen Sie täglich an einem ruhigen Ort folgender Frage nach:  
Welche Begegnungen, Begebenheiten haben heute mein Innerstes berührt?

### Aufgabe 2: Informieren Sie sich über unsere Themenschwerpunkte

Klären Sie, wer bei einer Aktionswoche mitmachen will.  
Sie bekommen per E-Mail entsprechende Informationen zugeschickt.

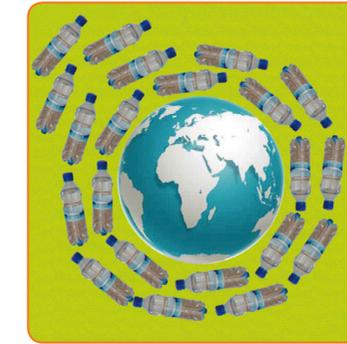


## Melden Sie sich an und Sie erhalten von uns per E-Mail

- Texte über den Wert der Stille
- Grundsätze für einen Tagesrückblick aus christlicher Sicht
- weitere Impulsfragen, über die in der Stille nachgedacht werden kann
- zwei Geschichten zum Thema „Glück“ mit weiterführenden Impulsen
- eine Linksammlung mit
  - » zwei weiteren Weisheitserzählungen
  - » einem Bericht über Bhutans Bruttoinlandsprodukt
  - » einer Geschichte zum Thema „Stille“
  - » der Rede von Häuptling Seattle zum Thema „Welt- und Menschenbild“

# Gutes Leben – Spuren hinterlassen

Jede Europäerin/jeder Europäer produziert unvorstellbare 522 kg Müll pro Jahr, auch wir Südtirolerinnen/Südtiroler. Leider landen auch sehr viele Lebensmittel im Müll.



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

Dalai Lama

## Aktionswoche: 4. bis 10. Juni 2018

### Aufgabe: Reduktion von Haushaltsmüll

In dieser Woche laden wir Sie ein, von Montag bis Samstag beim Einkaufen möglichst auf Plastikverpackungen und auf Plastiksäckchen zu verzichten. Zum Transportieren der Waren werden von zu Hause Behälter, Stoff- oder Papiertaschen mitgenommen. Zusätzlich sollten vor dem Einkauf die Vorräte zu Hause überprüft werden, um evtl. Restbestände aufzubrechen. Nach diesem „Check“ wird die Einkaufsliste geschrieben und nur das eingekauft, was auf dem Zettel steht.



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

- Informationen zum Plastikmüll
- Plastikkreislauf zum Ausmalen
- Anregungen zu verpackungsfreiem Einkaufen
- Müllregeln in der Familie
- eine Linksammlung mit
  - » einem Film, wie aus altem Plastik neue Möbel entstehen
  - » einem beeindruckenden Kurzfilm zum Thema Plastik
  - » Daten zu den Abfallmengen in Südtirol