

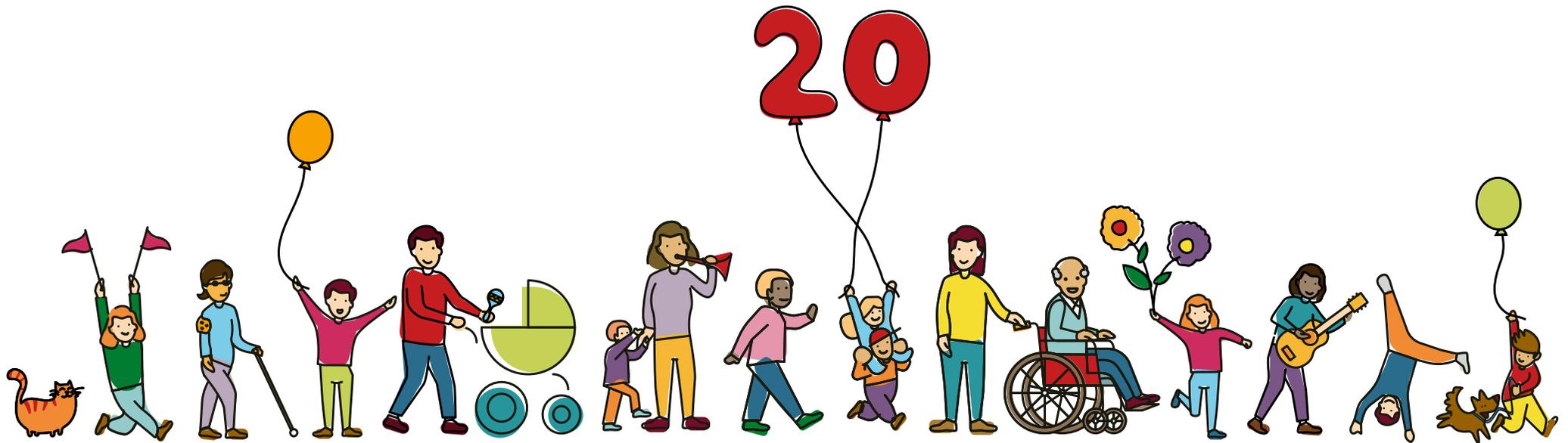


Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Aktionstag für Familien 2024

# Guide für Familienwege



# Guide für Familienwege

Familie bedeutet, gemeinsame Wege, egal ob eben oder manchmal auch holprig, zu gehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Auf eurem Familienweg seid ihr nicht allein: Die Initiative „Lokale Bündnisse für Familie“ begleitet Familien seit 20 Jahren und setzt sich vor Ort für familienfreundliche Lebens- und Arbeitsbedingungen ein.

Mit diesem Guide geben wir Tipps, mit denen ihr euren Weg zusammen fröhlich, bunt und kreativ gestalten könnt.

## Inhalt

-  Aktivitäten Seite 3
-  Rezepte Seite 4
-  Gespräche Seite 5
-  Kreatives Seite 6



# 20 Jahre für Familien, mit Familien

# Aktivitäten

## Hindernis-Parcours

Wie wäre es mit einer eigenen Familienrallye im Garten, im Park oder im eigenen Wohnzimmer? Baut einen Parcours mit verschiedenen Stationen auf, wie zum Beispiel über Kissen balancieren, unter einem Seil hindurchkriechen oder durch Reifen springen. Lasst jedes Familienmitglied den Parcours absolvieren und misst die Zeit, um den/die Gewinner\*in zu ermitteln.

## Wege bauen

Hier ist Balance gefragt: Jede\*r von euch steht hintereinander in einer Reihe auf einer Getränkekiste. Von hinten nach vorne wird eine weitere Kiste durchgereicht, die ganz zum Schluss ans vordere Ende der Reihe gestellt wird. Alle machen einen Schritt nach vorne, bis die letzte Kiste frei ist und erneut nach vorne durchgereicht werden kann. So geht es weiter bis ihr eine vorab festgelegte Strecke absolviert habt. Baut euren Weg gemeinsam im Team oder teilt euch auf und startet ein Wettrennen.

**Tipp:** Wenn ihr keine Getränkekisten zur Hand habt, kann dieses Spiel auch mit Kissen o. Ä. gespielt werden.

## Karaoke

Sammelt eure Lieblingsongs und performt sie an einem gemeinsamen Karaoke-Abend! Viele Lieder sind im Internet als Karaoke-Version mit Liedtext verfügbar. Stellt Sie euch einfach zu einer eigenen Playlist zusammen und singt sie gemeinsam oder als Solo.



## Brettspieleabend

Ein Brettspieleabend ist eine tolle Möglichkeit, um einen gemeinsamen Abend mit viel Spaß zu verbringen. Richtet einen gemütlichen Spielbereich mit Getränken und Snacks ein. Jedes Familienmitglied bringt ein Lieblingsspiel mit, aus denen abwechselnd ausgesucht werden kann. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr die Gewinner\*innen jeder Partie in einer Ergebnisliste eintragen und am Ende des Abends den/die Gesamtsieger\*in küren.

## Familien-Yoga

Habt ihr Lust gemeinsam aktiv zu werden oder einfach mal zu entspannen? Probiert es doch mal mit Yoga!

Sucht euch einen ruhigen Ort im Haus oder Garten und nehmt euch eine Yoga-Matte oder eine Decke als weichen Untergrund mit. Folgt einer einfachen Yoga-Anleitung oder einem Video. Versucht, sanfte Bewegungen nachzuahmen und vergesst die richtige Atmung nicht!

# Rezepte

## Bliss Balls

Diesen perfekten Snack für Zwischendurch oder zum Mitnehmen könnt ihr ganz einfach selber machen: Mischt Zutaten wie Nüsse, Datteln und andere Trockenfrüchte, Haferflocken und Honig in einer Schüssel und formt daraus kleine Bälle. Rollt sie anschließend in Kokosraspeln oder Kakao – fertig sind die selbstgemachten Bliss Balls.

## Obstspieße

Schneidet Früchte wie Erdbeeren, Trauben, Ananas, Melone und Kiwi in mundgerechte Stücke. Stellt sie danach zu Obstspießen zusammen, indem ihr die Fruchtstücke auf lange Holzspieße steckt. Perfekt zum Mitnehmen auf Reisen – oder zum sofort Aufessen!

## Smoothie-Wettbewerb

Besorgt euch Zutaten wie frisches Obst, Gemüse, Joghurt, Milch und Säfte. Jedes Familienmitglied kann seinen eigenen Smoothie kreieren und ihn nach Belieben mischen und abschmecken. Probiert die verschiedenen Smoothies gemeinsam und stimmt darüber ab, welcher am besten schmeckt.



## Müsli machen

Mixt euch euer Lieblingsmüsli für einen leckeren Start in den Tag doch einmal selbst! Stellt dazu eine Auswahl an Müsli-Zutaten wie Haferflocken, Cornflakes, Nüsse, Trockenfrüchte und andere Toppings bereit. Jedes Familienmitglied kann seine eigenen Lieblingszutaten auswählen, mischen und in ein luftdicht verschließbares Glas füllen. Servieren könnt ihr es dann zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit mit eurer Lieblingsmilch, Joghurt oder Quark.

## Picknick

Und all das könnt ihr zusammen als Picknick genießen! Packt einen Korb mit euren selbstgemachten Snacks, Getränken und einer Decke und macht euch auf den Weg zu einem schönen Ort im Freien. Hier könnt ihr gemeinsam essen, Zeit verbringen und Erinnerungen schaffen!

# Gespräche

## Wünsche und Träume

Nehmt euch Zeit, um über eure Wünsche und Träume als Familie zu sprechen. Setzt euch gemeinsam hin und gebt jedem Familienmitglied die Möglichkeit seine Ideen zu teilen. Ermutigt euch dazu, groß zu träumen und unterstützt euch gegenseitig dabei, Wege zu finden, um diese Träume zu verwirklichen.

## Erinnerungen teilen

Erinnerst du dich noch? Holt gemeinsam Fotoalben oder Erinnerungsstücke heraus und erzählt euch Geschichten über besondere Ereignisse und Abenteuer, die ihr als Familie erlebt habt. Lacht über lustige Anekdoten und erinnert euch gemeinsam an die schönen Zeiten.

## Mein Tag

Warum nicht den Tag mit einer kurzen Familienrunde abschließen und den Tag gemeinsam besprechen? Hier sind einige Fragen, die euch helfen können, eure Erlebnisse zu teilen:

- Worauf seid ihr heute besonders stolz?
- Was hat euch heute besonders viel Spaß gemacht?
- Gab es etwas, das euch geärgert hat?
- Habt ihr heute etwas Spannendes gelernt?
- Worauf freut ihr euch morgen?



## Ich mag an dir, ich mag an mir

Im Familienalltag sagt man sich manchmal viel zu selten was man aneinander schätzt. Genauso wichtig ist es sich daran zu erinnern, was man an sich selbst toll findet. Nutzt die Zeit für ein Gespräch und sagt euch gegenseitig, welche Eigenschaften ihr an den anderen am meisten schätzt und entdeckt positive Eigenschaften, die ihr in euch selbst vielleicht gar nicht vermutet habt.

## Wie gehts?

„Wie geht es dir?“ Das fragt ihr euch in der Familie im besten Fall jeden Tag. Aber wie oft habt ihr euch Zeit genommen mal darüber nachzudenken und zu sprechen, wie es euch gerade wirklich geht? Wenn die Frage das nächste Mal fällt, nehmt euch einen Moment Zeit, um euch auszutauschen – z. B. über ein besonders schönes Erlebnis oder ein Problem, das euch Kopfzerbrechen bereitet – und tauscht euch aus.

# Kreatives



## Fotobuch basteln

Wählt gemeinsam Fotos aus, die eure schönsten Momente als Familie zeigen. Ordnet die Fotos in einem Fotobuch an und fügt Beschreibungen oder Zitate hinzu, die eure Erinnerungen ergänzen. Dekoriert das Fotobuch nach Belieben und erschafft euer persönliches Familienalbum.

## Zeitkapsel anlegen

Hinterlasst eine Botschaft für die Zukunft – in einer Zeitkapsel! Findet eine robuste Box, die groß genug ist, um verschiedene Gegenstände aufzunehmen. Sammelt gemeinsam Erinnerungsstücke, Fotos, Briefe und andere Gegenstände, die eure Familie repräsentieren. Platziert die Gegenstände in der Zeitkapsel und verschließt sie gut. Vergrabt oder verstaut die Zeitkapsel an einem sicheren Ort und vereinbart einen Zeitpunkt in der Zukunft, um sie gemeinsam zu öffnen und die Erinnerungen zu teilen.

## Scrapbook gestalten

Fotos, Notizen, Postkarten... das alles findet Platz in einem Scrapbook. Sammelt gemeinsam Fotos, Tickets, Karten und andere Erinnerungsstücke. Gestaltet dann eine Scrapbook-Seite mit diesen Materialien, indem ihr sie arrangiert, mit persönlichen Notizen und Dekorationen verseht und in ein Notizbuch klebt.

## Glücksketten fädeln

Mit einer selbstgebastelten Glückskette habt ihr Glück und gute Wünsche immer bei euch.

Zum Basteln braucht ihr bunte Perlen in verschiedenen Formen und Größen und Garn – optional könnt ihr eine Nadel (nur mit der Hilfe eines Erwachsenen verwenden!) und spezielle Kettenverschlüsse mit dazu nehmen.

Fädelt die Perlen einfach auf das Garn auf. Wer mag, kann die Perlen nach der Bedeutung ihrer Farbe auswählen und eine geheime Glücksbotschaft auf der Kette verstecken. Vergesst nicht die Kette am Ende gut zuzuknoten. Fertig ist euer Glücksbringer!



Vertrauen



Liebe



Harmonie



Gute Laune



Freundschaft



Magie



Kreativität

# Impressum



Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:  
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11018 Berlin  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Bezugsstelle:  
Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Tel.: 030 18 272 2721  
Fax: 030 18 10 272 2721  
Gebärdentelefon: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Für weitere Fragen nutzen Sie unser  
Servicetelefon: 030 20 179 130  
Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr  
Fax: 030 18 555-4400  
E-Mail: [info@bmfsfj-service.bund.de](mailto:info@bmfsfj-service.bund.de)  
Einheitliche Behördennummer: 115\*

Stand: März 2024, 1. Auflage  
Gestaltung und Redaktion: TLGG Agency GmbH & 365 Sherpas GmbH  
Bildnachweis: M. Hoffmann / TLGG

\* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden steht Ihnen auch die einheitliche Behördenrufnummer 115 zur Verfügung. In den teilnehmenden Regionen erreichen Sie die 115 von Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 18.00 Uhr. Die 115 ist sowohl aus dem Festnetz als auch aus vielen Mobilfunknetzen zum Ortstarif und damit kostenlos über Flatrates erreichbar. Gehörlose haben die Möglichkeit, über die SIP-Adresse [d115@gebaerdentelefon.d115.de](mailto:d115@gebaerdentelefon.d115.de) Informationen zu erhalten. Ob in Ihrer Region die 115 erreichbar ist und weitere Informationen zur einheitlichen Behördenrufnummer finden Sie unter [www.115.de](http://www.115.de)



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

