

## Die App – nicht nur für Jugendliche

## Die Schulstunde zur App

Letztes Jahr wurden 2.881  
Kartonbumerangs bestellt!

Was willst  
du starten?



Was willst  
du stoppen?

Was mache ich  
mit der App?

- Vorsätze fassen
- Freunde einladen, mitzutun
- von Freunden eingeladen werden
- Nachrichten posten
- punkten
- vergleichen

Ändere  
dich, und du  
veränderst  
die Welt!

### BOOMERANG-App – dein Wurf boomt

Der BOOMERANG steht dafür, dass dein Tun und Lassen immer auf dich zurückwirkt und das Leben ein Geben und Nehmen ist. Du hast es in der Hand, die Welt zu verändern. Gutes für dich, für andere oder die Umwelt zu tun, manches zu unterlassen – das wirkt ansteckend. Legst du los, legen auch andere los.

Wenn du gemeinsam mit anderen in der Fastenzeit einen Vorsatz durchziehen willst, dann ist die App für dich goldrichtig. Wirf deinen FreundInnen mit unserer BOOMERANG-App deine Fastenvorsätze zu und du wirst sehen, wie sich diese verbreiten, wachsen, Kreise ziehen – also mit Sicherheit da und dort einen Boom auslösen.

### Von 6. – 17. 03. herunterladen – FreundInnen für die Aktion gewinnen

In der Startphase wird ein persönlicher Vorsatz gefasst. Man sucht nach FreundInnen, die sich evtl. der gleichen Herausforderung stellen möchten. Es ist auch möglich, dass du von anderen zum Mitmachen eingeladen wirst. Am 18. März startet die Challenge, bis zu diesem Zeitpunkt muss die Entscheidung fallen, was man mit wem durchziehen möchte. Dann heißt es drei Wochen lang gemeinsam durchhalten und punkten. Empfohlen ab 14 Jahren.



### Du gestaltest ihn, du biegest ihn zurecht, du wirfst ihn, und du fängst ihn

Der Bumerang – ein starkes Symbol! Mit etwas Übung und richtig geworfen kommt er zu dir zurück. So wirkt alles, was du tust, auf dich zurück. Bist du freundlich, wirst du nette Menschen um dich haben. Wirfst du mit Müll um dich, wirst du eines Tages im eigenen Dreck stehen. Verändere die Welt zum Guten! Das Gute, das du tust, es kommt zu dir zurück!

### Diese Schulstunde hat es in sich

Der oben abgebildete Bumerang fliegt tatsächlich. Er kann aus einem Kartonblatt herausgelöst werden, das wir Ihnen gerne in Klassenstärke zuschicken. Als unterhaltsames Impuls-Material zum Start in die AKTION plusminus und als Appetizer zur Verwendung der BOOMERANG-App bringt er garantiert Bewegung in die Klasse. Bevor hier aber Flugversuche unternommen werden, können Sie mit den auf der Homepage zur Verfügung gestellten Ideen für die Unterrichtsgestaltung die Thematik vertiefen ([www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net)).

Mit Begleitung durch PädagogInnen ist die Verwendung der App bereits ab der 5. Schulstufe sinnvoll, ansonsten ab einem Alter von 14 Jahren!

Alle Bestellungen bis Freitag, 1. März 2019 an:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at), [www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net)

Was es alles gibt,  
das ich nicht brauche!

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.)

Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,  
dass du dein Leben ändern kannst,  
in dem du deine Geisteshaltung änderst.

Albert Schweitzer (1875 – 1965)

Um irgendwen in Empörung zu versetzen,  
genügt es heutzutage, ihm vorzuschlagen,  
er solle auf etwas verzichten.

Nicolás Gómez Dávila (1913 – 1994)

Vieles wünscht sich der Mensch,  
und doch bedarf er nur wenig.

Johann Wolfgang von Goethe  
(1749 – 1832)

Brauchen wir, was wir haben?  
Haben wir, was wir brauchen?

Wenn du loslässt,  
hast du zwei Hände frei.

Chinesisches Sprichwort

Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten  
zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert,  
jedes Ding und jeden Moment zu würdigen.

Papst Franziskus

Auf alles Überflüssige zu verzichten,  
ist ein erster Schritt zu Ausgeglichenheit.

Giorgio Armani (\*1934)

Das Fasten ist die Speise der Seele.  
Wie die körperliche Speise stärkt,  
so macht das Fasten die Seele kräftiger  
und verschafft ihr bewegliche Flügel,  
hebt sie empor und lässt sie  
über himmlische Dinge nachdenken

Johannes Chrysostomus (4./5. Jh.)

Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.  
Ich kann auf sie ebensowenig verzichten  
wie auf meine Augen.  
Was die Augen für die äußere Welt sind,  
das ist das Fasten für die innere.

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)

Der einzige, der einen Ozelotpelz  
wirklich braucht, ist der Ozelot.

Bernhard Grzimek (1909 – 1987)

# AKTION plus minus

6.3. – 20.4.2019

**BRAUCHEN**  
wir, was wir haben?  
**HABEN** wir,  
was wir brauchen?

[www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net)

von 6. bis  
17. März



App-Tutorial

Materialbestellungen bis Freitag, 1. März 2019, unter:  
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at)  
Der Katholische Familienverband Tirol



## Alle Jahre wieder

Zum achtzehnten Mal findet heuer in Tirol, in mehreren anderen Bundesländern sowie in Südtirol in der Fastenzeit diese länderübergreifende fastenzeitliche Aktion statt. Sie dauert vom Aschermittwoch, den 6.3.2019, bis zum Karsamstag, den 20.4.2019. Vom Inhalt her bleibt alles beim Alten, doch bereits vor drei Jahren wurde der Name dem Inhalt angepasst:

### Aus der Aktion Verzicht wurde die AKTION plusminus

Die Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, um gewohnte Konsum- und Verhaltensmuster zu überdenken und ein besseres Gespür für sich selbst und die eigene Lebensweise zu entwickeln. Das Motto „Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?“ rückt neben dem Verzichtsthema auch die Bedürfnisse ins Blickfeld, die für ein gutes (Zusammen)Leben von Bedeutung sind. Das wollen wir verstärkt mit dem neuen Namen zum Ausdruck bringen! So werden die TeilnehmerInnen an der AKTION plusminus einerseits aufgerufen, ein „plus“ an guten Gewohnheiten und Verhaltensweisen an den Tag zu legen, andererseits wird ein „minus“ beim Konsum von Alkohol, Süßigkeiten oder anderen Konsumgütern bzw. Gewohnheiten angestrebt.

## Einen Vorsatz durchziehen und zugleich Gutes tun

Sollten Sie in der Fastenzeit auf ein Konsumgut verzichten, dann regen wir an, auch einen Akt der Solidarität zu setzen. Das durch den Verzicht ersparte Geld wird für einen guten oder jedenfalls gut überlegten Zweck verwendet.

## Mitmachen lohnt sich

Mit Sicherheit ist die Teilnahme an der AKTION plusminus eine persönlich anregende Erfahrung und Bereicherung. Neben diesem persönlichen Gewinn winkt als kleine Belohnung für das Durchhaltevermögen für mitmachende Familien etwas zum Naschen. Kindergartengruppen und Volksschulklassen, die sich beteiligen, erhalten einen Lebensmittelgutschein, der – so das gewünscht wird – natürlich auch für den Einkauf von Süßigkeiten verwendet werden kann.

## Bewährte Materialien – Bestellungen und Einsendungen

In diesem Informationsfalter werden bewährte pädagogische Begleitmaterialien für Kindergärten, Schulen, Gruppen, Jugendliche und Familien vorgestellt. Gut bewährt hat sich unser neues Familienmodul, bei dem mit kunterbunten PickerIn Farbe und Leben in das Dorf auf dem Plakat, aber auch in Familien gebracht werden kann.

**Alle Bestellungen bis Freitag, 1. März 2019,  
alle Einsendungen bis Freitag, 26. April 2019:**

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at, www.aktionplusminus.net



Beleben Sie in der Fastenzeit mit den Kindern Ihrer Kindergartengruppe auf spielerische Art und Weise ein Plakat! Einfache Aufgaben und Gesprächsimpulse thematisieren die Grundthemen der AKTION plusminus, d. h. das alltägliche Konsumverhalten und unsere wahren Bedürfnisse.

## Arbeitsplakat, Pickerlzettell und Informationsfalter

Aus dem mitgelieferten Informationsfalter wird ein Gruppensymbol ausgeschnitten, mit dem verschiedene Plätze und Szenarien im Plakat (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) „besucht“ werden. Die dargestellten Situationen werden besprochen und teilweise mit Aufgaben verknüpft. Gelingt deren Umsetzung oder auch das Einhalten eines Vorsatzes, können von einem Pickerlzettell Blumen, Früchte, Schmetterlinge etc. in das Plakat geklebt werden. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie als Download auf der Homepage der AKTION plusminus.

## Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutschein einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des beklebten Plakates zu, und Sie erhalten für Gruppen mit mehr als 10 Kindern einen 10-Euro-Lebensmittelgutschein, für kleinere Gruppen einen 5-Euro-Gutschein. Diesen kann man in Süßigkeiten umsetzen, muss man aber nicht. Bitte Anzahl der Kinder angeben.

**Alle Bestellungen bis Fr, 1. März, alle Einsendungen bis Fr, 26. April 2019 an:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at, www.aktionplusminus.net



Die VolksschülerInnen verzichten einige Zeit auf Süßigkeiten, Fernseher, Computerspiele oder anderes. Denn Verzicht-Können will gelernt sein! Zudem werfen wir einen Blick auf die eigenen Bedürfnisse und die der anderen. Was brauchen wir für ein gutes (Zusammen)Leben?

## Arbeitsplakat, Pickerlzettell und Informationsfalter

Das Plakat für die Volksschule (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) knüpft an das Kindergartenplakat an, beinhaltet aber mehr Szenarien und Details. Damit bieten sich vielfältige Möglichkeiten, um sich den Grundfragen der AKTION plusminus auf spielerische Art und Weise zu nähern. Das Plakat wird mit einem Zeppelin bereist. Mit den Motiven eines beigelegten „Pickerlzettells“ wird sichtbar gemacht, wenn ein Vorsatz gelungen ist. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie als Download auf der Homepage der AKTION plusminus.

## Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutschein einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des Plakates zu, und Sie erhalten für Klassen mit mehr als 10 SchülerInnen einen 10-Euro-, für kleinere Klassen einen 5-Euro-Lebensmittelgutschein. Diesen kann man in Süßigkeiten umsetzen, muss man aber nicht. Bitte Anzahl der Kinder angeben.

**Alle Bestellungen bis Fr, 1. März, alle Einsendungen bis Fr, 26. April 2019 an:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at, www.aktionplusminus.net



## Als Familie auf dem Weg durch die Fastenzeit

Mit dem oben abgebildeten Plakat samt Pickerlzettell und Anleitung möchten wir Familien zu einer fastenzeitlichen Aktion einladen. Alle Familienmitglieder hinterfragen ihre Konsum- und Verhaltensgewohnheiten und werfen einen bewussten Blick auf die eigene Lebensweise: Worauf kann ich 40 Tage lang verzichten und wo ist ein „plus“ an guten Gewohnheiten und Verhaltensweisen sinnvoll?

Jedes Familienmitglied überlegt, welchen Vorsatz es möglichst über die ganze Fastenzeit durchhalten möchte. An jedem Tag, an dem das gelungen ist, wird ein Pickerl auf das Plakat geklebt.

Um noch mehr Farbe und Leben auf das Plakat, aber auch in den eigenen Tagesablauf zu bringen, haben wir 40 mehr oder weniger schwierige „Spezialaufgaben“ vorbereitet.

## Machen Sie mit, zur Belohnung winkt eine kleine Nascherei

Familien, die uns bis 26. April 2019 per Post oder E-Mail ein Foto des beklebten „Familien-Dorfplakates“ zukommen lassen, erhalten von uns etwas Süßes zugeschickt. Bitte Anzahl der Familienmitglieder bekannt geben, die sich an der Aktion beteiligt haben.