

# AKTION plus minus

26.2. - 11.4.2020

**BRAUCHEN**  
wir, was wir haben?

**HABEN** wir,  
was wir brauchen?

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

Materialbestellungen bis Freitag, 21. Februar 2020, unter:  
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at)  
Der Katholische Familienverband Tirol



# AKTION plusminus 2020

## Alle Jahre wieder

Zum neunzehnten Mal findet heuer in Tirol, in mehreren anderen Bundesländern sowie in Südtirol in der Fastenzeit diese länderübergreifende Aktion statt. Sie dauert vom Aschermittwoch, den 26.2.2020, bis zum Karsamstag, den 11.4.2020. Vom Inhalt her bleibt alles beim Alten, doch bereits vor vier 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 bringen wir verstärkt mit dem neuen Namen zum Ausdruck! 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 Familienmodul, bei dem mit kunterbunten Pickerln Farbe und Leben in das Dorf auf dem Plakat, aber auch in Familien gebracht werden kann.

**Alle Bestellungen bis Freitag, 21. Februar 2020,  
alle Einsendungen bis Freitag, 17. April 2020:**

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at), [www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net)

PROJEKTRÄGER:

**familien**  
100 Jahre Familienverband Tirol

**kontakt.co**  
Kontakt- und Servicecenter

**(kj)** katholische jugend  
Katholische Jugend Tirol

UNTERSTÜTZT VON:

**youngCaritas**

**Tiroler Tageszeitung**





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, Pickerlzettel 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 Pickerlzettel 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, 21. Februar, alle Einsendungen bis Fr, 17. April 2020 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 Verzichten-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, Pickerlzettel 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 „Pickerlzettels“ 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 – Gutscheine 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, 21. Februar, alle Einsendungen bis Fr, 17. April 2020 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 Pickerlzettel 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 17. April 2020 per Post oder E-Mail ein Foto des beklebten „Familienplakates“ zukommen lassen, erhalten von uns etwas Süßes zugeschickt. Bitte Anzahl der Familienmitglieder bekannt geben, die sich an der Aktion beteiligt haben.

# Die App – nicht nur für Jugendliche

Was willst  
du starten?



Was willst  
du stoppen?



Ändere  
dich, und du  
veränderst  
die Welt!

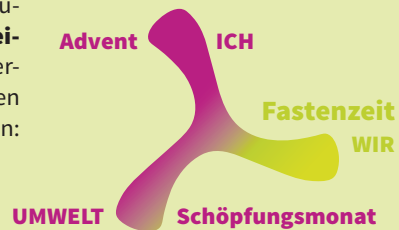
## BOOMERANG CHALLENGE APP – dein Wurf boomt

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 einen Vorsatz durchziehen willst, dann ist die App für dich goldrichtig. Empfohlen ab 14 Jahren.

## Herunterladen – bis zu dreimal im Jahr die Challenge bestreiten!

Die **BOOMERANG CHALLENGE APP** bringt das Motto „Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?“ **dreimal im Jahr** ins Bewusstsein und lädt Jung und Alt mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen und Herausforderungen zu folgenden Zeiten zu einer **BOOMERANG CHALLENGE** ein:

- ▶ in der **Fastenzeit**
- ▶ im **Schöpfungsmonat September**
- ▶ im **Advent**





## Du gestaltest ihn, du biegst 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 CHALLENGE 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 ([www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net)) für die Unterrichtsgestaltung die Thematik vertiefen. 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, 21. Februar 2020 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)

*Nie ist zu wenig,  
was genügt.*

Lucius Annaeus Seneca  
(um 1 n. Chr. – 65 n. Chr.)

*Wenn du etwas loslässt, bist du etwas glücklicher.  
Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher.  
Wenn du ganz loslässt, bist du frei.*

Ajahn Chah, buddhistischer Mönch (1918 – 1992)

*Ich habe drei Schätze, die ich hüte und hege:  
Der eine ist die Liebe, der zweite ist die  
Genügsamkeit, der dritte ist die Demut.  
Nur der Liebende ist mutig, nur der  
Genügsame ist großzügig, nur der Demütige  
ist fähig zu herrschen.*

Laotse (6. Jh. v. Chr.)

*Das Glück liegt in uns,  
nicht in den Dingen.*

Siddhartha Gautama, Begründer des  
Buddhismus (6. – 5. Jh. v. Chr.)

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

*Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt.  
Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.*

Martin Heidegger (1889 – 1976)

*Habe nichts in deinem Haus,  
von dem Du nicht glaubst,  
dass es nützlich oder schön ist.*

William Morris, Maler, Designer,  
Schriftsteller (1834 – 1896)

*Fasten ist notwendig, denn die Seele wird  
durch zu viel Blut und Fett erstickt und ist  
dann nicht fähig, göttliche und himmlische  
Dinge einzusehen und zu beurteilen.*

Galenos, Arzt am röm. Kaiserhof  
(ca. 2. Jh. n. Chr.)

*Der Weise verzichtet auf alles, wo-  
rauf sich irgend verzichten lässt,  
denn er weiß, dass jedes Ding  
eine Wolke Unfrieden um sich hat.*

Christian Morgenstern (1871 – 1914)

*Treffen sich zwei Planeten.  
Sagt der eine: „Du siehst aber gar  
nicht gut aus!“ Der andere: „Ja,  
ich weiß. Ich hab homo sapiens.“  
„Das kenn ich, das geht vorbei.“*

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

Nicolás Gómez Dávila (1913 – 1994)