

# AKTION plus minus

17.2. - 3.4.2021

**BRAUCHEN**  
wir, was wir haben?

**HABEN** wir,  
was wir brauchen?

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

Mitmach-Vorschläge und Materialien für  
Kindergärten, Schulen, Familien, Jugendliche und Erwachsene

# AKTION plusminus 2021

## Brauchen wir, was wir haben?

## Haben wir, was wir brauchen?

Zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche besinnen: Es geht bei der **AKTION plusminus** um den Versuch, manches im eigenen Leben zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen. Die Fastenzeit ist dafür eine gute Möglichkeit!

### Alle Jahre wieder

Seit mehr als 20 Jahren findet diese Aktion in der Fastenzeit statt, und viele Tirolerinnen und Tiroler sind mit dabei.

Allen, die auch heuer wieder beabsichtigen, in der Schule, in der Familie, im Freundeskreis oder auch für sich allein an der **AKTION plusminus** teilzunehmen, wünschen wir eine anregende Zeit und guten Erfolg!

### Einen Vorsatz durchziehen und zugleich Gutes tun

Sollten Sie in der Fastenzeit auf ein Konsumgut verzichten, dann regen wir an, das dadurch ersparte Geld für einen guten Zweck zu verwenden.

### Mitmachen lohnt sich

Mit Sicherheit ist die Teilnahme an der **AKTION plusminus** eine persönlich anregende Erfahrung und Bereicherung.

Neben diesem persönlichen Gewinn winkt Familien, Kindergartengruppen und Volksschulklassen, die sich beteiligen, eine kleine Belohnung für das Durchhaltevermögen. Alles Weitere dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

### Bewährte und neue Materialien – Bestellungen und Einsendungen

Im vorliegenden Falter werden die bewährten Begleitmaterialien für Kindergärten, Schulen, Gruppen, Jugendliche und der neue Familienfalter kurz beschrieben. Sie können einfach und kostenlos bestellt werden.

**Alle Bestellungen bis Freitag, 12. Februar 2021,  
alle Einsendungen bis Freitag, 9. April 2021:**

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



PROJEKTRÄGER:

**familien**  
Der Katholische  
Familienverband Tirol

**kontakt.co**  
KOMMUNIKATION · COACHING

**(KJ)** katholische jugend  
DIEZELN IN DER FAMILIE

UNTERSTÜTZT VON:

youngCaritas





Beleben Sie in der Fastenzeit mit 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 auf [www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net) zum Download.

## 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, 12. Februar, alle Einsendungen bis Fr, 9. April 2021 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)



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 bereit. Mit den Motiven eines beigelegten „Pickerlzettels“ wird sichtbar gemacht, wenn ein Vorsatz gelungen ist. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie auf [www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net) zum Download.

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

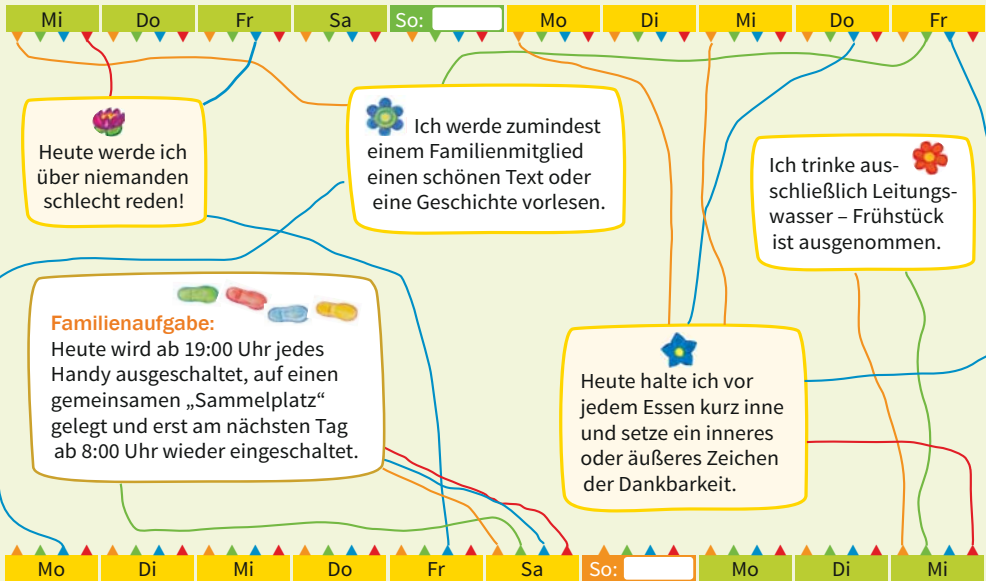
Schicken Sie uns ein Foto des Plakates zu, und Sie erhalten für Klassen mit mehr als 10 SchülerInnen einen 10-Euro-, für kleinere Klassen einen 5-Euro-Lebensmittelgutschein. Diesen kann man in Süßigkeiten umsetzen, muss man aber nicht. Bitte Anzahl der Kinder angeben.

**Alle Bestellungen bis Fr, 12. Februar, alle Einsendungen bis Fr, 9. April 2021 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)

Thomas ... wird beispielsweise am Mittwoch etwas vorlesen und am Montag beim Essen danken ...

Papa ... wird an zwei Freitagen über niemanden schlecht reden ...



40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang bereiten wir uns in der Fastenzeit auf das höchste Fest der Christen – das ist das Osterfest – vor. Alle Familienmitglieder sind eingeladen, ihre Konsum- und Verhaltensgewohnheiten zu hinterfragen und einen bewussten Blick auf die eigene Lebensweise zu werfen.

## Knüpfen Sie ein buntes, schönes, tragfähiges Netz

... indem jedes Familienmitglied in einem eigenen Falter mit einem Buntstift ausgewählte Herausforderungen und Aufgaben mit den Tagen verbindet, an denen diese durchgeführt werden. Dadurch entsteht ein buntes Netz – das ist auch ein schönes Bild für Familie.

Wir halten 40 besondere Aufgaben bereit. Es geht um fastenzeitliche Themen wie Verzicht, Nächstenliebe, Reflexion und auch darum, miteinander zu lachen, sich gegenseitig zu einem guten Verhalten zu ermuntern und so das Familiennetz weiter zu knüpfen und zu stärken.

Sie möchten die ganze Fastenzeit hindurch lieber nur einen Vorsatz durchhalten? Dann können Sie sich dafür das geeignete Vorhaben aussuchen oder in ein leeres Feld einschreiben. An jedem Tag, an dem es gelungen ist, dieses Vorhaben umzusetzen, wird eine Linie zwischen diesem Tag und dem einen Feld gezogen.

## Als Belohnung winkt eine kleine Süßigkeit!

Schicken Sie uns bis 9. April ein Foto des so entstandenen Netzes an [info-tirol@familie.at](mailto:info-tirol@familie.at), und Sie erhalten von uns für jedes teilnehmende Familienmitglied etwas Süßes zugeschiedt.

# 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 **www.aktionplusminus.net** zur Verfügung gestellten Ideen 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, 12. Februar 2021 an:**

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

*Wir kaufen viel  
und genießen wenig.  
Graffito auf einer Mauer in Athen*



*Fastenzeit – Zeit für zentrale Lebensfragen?  
Die beiden wichtigsten Tage Deines Lebens  
sind der Tag, an dem Du geboren wurdest,  
und der Tag, an dem Du herausfindest, warum.*

Mark Twain



*Der beste Weg, um herauszufinden,  
was wir wirklich brauchen, ist,  
das loszuwerden, was wir nicht brauchen.*

Marie Kondō, Bestsellerautorin

*Die meisten Menschen jagen  
so sehr dem Genuss nach,  
dass sie an ihm vorbeilaufen.*

Soeren Kierkegard



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



*... und dann muss man ja auch noch  
Zeit haben, einfach dazusitzen und  
vor sich hin zu schauen.*

Astrid Lindgren

*Ein jeder Wunsch,  
wenn er erfüllt wird,  
kriegt augenblicklich Junge.*

Wilhelm Busch



*Die Gier  
ist immer das Ergebnis  
einer inneren Leere.*

Erich Fromm



*Das Glück gehört denen, die sich selbst  
genügen. Denn alle äußeren Quellen des  
Glückes und Genusses sind ihrer Natur  
nach höchst unsicher, misslich, vergänglich  
und dem Zufall unterworfen.*

Arthur Schopenhauer

*Die Aufgabe des Menschen „... ist die eines Hüters, eines Verwalters, nicht die eines  
Ausbeuters. Der Mensch hat Verantwortung, nicht Macht.  
Wir denken bei jeder Entscheidung an die siebte der kommenden Generationen.  
Es ist unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass die Menschen nach uns, die noch un-  
geborenen Generationen, eine Welt vorfinden, die nicht schlechter ist als die unsere  
– und hoffentlich besser.“*

Oren Lyons, Häuptling der Onondaga-Nation

