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

Paul Klee – ruhende Schiffe, Buenos Aires/Museo Nacional

AKTION plus minus

www.fastenzeit.jetzt

5. März bis 19. April 2025
Ideen und Aktionen zum Mitmachen

PROJEKTTRÄGER: kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz · familienV Der Katholische Familienverband Tirol · youngCaritas

UNTERSTÜTZT VON: katholische jugend Diözese Innsbruck · Land Tirol

MITGETRAGEN VON: *Katholische Jungschar der Diözese Ibk. Jugendrotkreuz Tirol Naturfreunde Tirol Österreichisches Rotes Kreuz/ Landesverband Tirol Tiroler Pfadfinder*innen Tiroler Jungbauernschaft/Landjugend Kinderfreunde Tirol*

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

Mit diesem Motto versuchen wir seit mehr als 20 Jahren, neben dem Verzicht auch die Bedürfnisse zu thematisieren, die für ein gutes „(Zusammen-)Leben“ von Bedeutung sind. 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.

AKTION plusminus trifft Projekt „Gutes Leben“

Seit bereits zwei Jahren verbinden wir die Projekte „AKTION plusminus“ und „Gutes Leben“.
Der Katholische Familienverband ist einer der Mitträger der **AKTION plusminus** und bringt mit dem Projekt „Gutes Leben“ jährlich 6 Themenschwerpunkte nach Hause, u. a. auch zur Fastenzeit. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen, Ideen und Aktionsvorschläge auf das Handy. Vorsätze können eingetragen und deren Gelingen dokumentiert werden. Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“.
Neben den unten angeführten Zielgruppen können wir damit auch Einzelpersonen gut durch die Fastenzeit begleiten. Dieses Service nehmen etwa 2.000 Teilnehmer:innen in Anspruch.

Verzichten und zugleich Gutes tun

Sollten Sie in der Fastenzeit auf ein Konsumgut verzichten, dann regen wir an, auch einen Akt der Solidarität zu setzen. Spenden oder verwenden Sie das durch den Verzicht ersparte Geld für einen guten und sorgfältig ausgewählten Zweck.

Mitmachen lohnt sich!

Mit Sicherheit ist die Teilnahme an der **AKTION plusminus** eine persönliche Bereicherung. Neben diesem persönlichen Gewinn winkt für Familien, Kindergartengruppen und Volksschulklassen, die sich beteiligen, eine kleine Belohnung für das Durchhaltevermögen.

Bewährte Materialien und Anregungen – www.fastenzeit.jetzt

Unsere Homepage www.fastenzeit.jetzt bietet weitere Informationen und Anregungen für Familien, Kindergärten, Schulen, Jugendliche und andere Zielgruppen. Sie haben auch die Möglichkeit, Begleitmaterialien zu bestellen oder herunterzuladen.
NEU: Jugendliche können heuer auf einem Plakat in sieben Schritten einen Berg erklimmen. Sie werden eingeladen, zu reflektieren, was ihnen im Leben – für sich selbst und für die Welt – wichtig ist. Darauf aufbauend können sie konkrete Ziele für einen 7-tägigen Zeitraum stecken und deren Umsetzung entlang des Aufstiegs visualisieren.

Wir danken herzlich für Ihre Unterstützung!

Dieses Faltblatt kann als A4- oder als A3-Plakat genutzt werden. Durch den Aushang des Plakates können Sie uns helfen, die Aktion noch bekannter zu machen und Menschen zum Mitmachen zu motivieren.
Allen, die sich persönlich, mit den Kindern, Kolleg:innen, Familienmitgliedern oder Freund:innen an der **AKTION plusminus** beteiligen, wünschen wir eine anregende Zeit und guten Erfolg!

Für die Träger: *Richard Kleissner, Katholischer Familienverband Tirol*
Armin Staffler, kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Lucia Winkelmann, youngCaritas

Partner der AKTION plusminus: Kath. Jungschar der Diözese Innsbruck, Kinderfreunde Tirol, Tiroler Jungbauernschaft/Landjugend, Naturfreunde Tirol, Tiroler Pfadfinder und Pfadfinderinnen, Jugendrotkreuz Tirol, Österreichisches Rotes Kreuz/Landesverband Tirol; Unterstützung kommt weiters vom Land Tirol und der Katholischen Jugend der Dözese Innsbruck.

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

Paul Klee – ruhende Schiffe, Buenos Aires/Museo Nacional

AKTION plus minus

www.fastenzeit.jetzt

5. März bis 19. April 2025
Ideen und Aktionen zum Mitmachen

PROJEKTTRÄGER:

kontakt:co SUCHTPRÄVENTION • JUGENDROTKREUZ

familienV Der Katholische Familienverband Tirol

youngCaritas

UNTERSTÜTZT VON:

katholische jugend diözese innsbruck

LAND TIROL

MITGETRAGEN VON: *Katholische Jungschar der Diözese Ibk.*
Jugendrotkreuz Tirol
Naturfreunde Tirol
Österreichisches Rotes Kreuz/ Landesverband Tirol
*Tiroler Pfadfinder*innen*
Tiroler Jungbauernschaft/Landjugend
Kinderfreunde Tirol