

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



© Wasily Kandinsky, Lenbachhaus München

## www.fastenzeit.jetzt

14. Februar bis 30. März 2024

Ideen und Aktionen zum Mitmachen

**AKTION  
plus  
minus**

## 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.

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!

### AKTION plusminus trifft Projekt „Gutes Leben“

**NEU!**

Seit letztem Jahr 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. Vorschläge können eingetragen und deren Gelingen dokumentiert werden. Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben Familienverband“. Neben den unten angeführten Zielgruppen können wir damit auch Einzelpersonen gut durch die Fastenzeit begleiten.

### 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. 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 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](http://www.fastenzeit.jetzt)

Unsere Homepage [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt) bietet weitere Informationen und Anregungen für Familien, Kindergärten, Schulen und andere Zielgruppen. Sie haben auch die Möglichkeit, Begleitmaterialien zu bestellen oder herunterzuladen.

### 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:** Mag. Richard Kleissner, Katholischer Familienverband Tirol  
Mag. Gerhard Gollner, kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

PROJEKTRÄGER:



familien  
Der Katholische  
Familienverband Tirol

UNTERSTÜTZT VON:



youngCaritas



MITGETRAGEN VON:

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



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 von der youngCaritas, dem Land Tirol und der Katholischen Jugend der Diözese Innsbruck.

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



© Vasily Kandinsky, Lenbachhaus München

# **www.fastenzeit.jetzt**

**14. Februar bis 30. März 2024**

**Ideen und Aktionen zum Mitmachen**



PROJEKTRÄGER:



UNTERSTÜTZT VON:



MITGETRAGEN VON:

katholische Jungschar der Diözese iBk,  
Jugendrotkreuz Tirol  
Naturfreunde Tirol  
Ostereichisches Rotes Kreuz/  
Landesverband Tirol  
Tiroler Pfadfinder\*innen  
Tiroler Jungbauernschaft/Landjugend  
Kinderfreunde Tirol

