

Flimmerpause vom 29.5.-4.6.2023

Screen aus, Buch auf

Smartphone und Co. sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken. Analoge Erfahrungen – wie etwa ein Buch zu lesen – bleiben wichtig und lehrreich. Deshalb stehen sie im Mittelpunkt der Flimmerpause vom 29.5.-4.6.2023.

Raschelt Ihr Buch beim Blättern der Seiten oder swipen Sie über den Bildschirm? Überquillt ihr Briefkasten – oder ihr Mailaccount? Zahlen Sie lieber bar oder per Handy? Von physisch bis virtuell: Die heutige Welt bietet viele Möglichkeiten. Die Frage ist nur: Wie behält man eine gesunde Balance?

Challenge für die ganze Familie

Das Projekt Flimmerpause bietet Eltern und Kinder vom 29.05. – 04.06.2023 ein spannendes, forderndes und witziges Experiment. Schulklassen, Familien und andere Teilnehmenden verzichten während den sieben Flimmerpause-Tagen auf digitale Medien. Das schafft Raum für Austausch und gemeinsame Aktivitäten. Eingeschliffene Muster können hinterfragt und bei Bedarf neu gestaltet werden. Melden Sie sich und Ihre Familie für die Flimmerpause an (www.flimmerpause.ch) und mit etwas Glück gewinnen Sie einen der tollen Gutscheine für Offline-Aktivitäten.

Langeweile darf sein. Was denken Sie?

Am Mittwoch, 31.5.2023, findet um 19 Uhr in der Stadtbibliothek Luzern das Podiumsgespräch "Kennen (digitale) Kinder Langeweile?" statt. Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, warum zwischenzeitliche Langeweile unsere Psyche schützt. Weitere Infos finden Sie unter www.akzent-luzern.ch/agenda.

*Brigitte Waldis-Kottmann
Projektleiterin Flimmerpause
Akzent Prävention und Suchttherapie*

April 2023

ÜBER UNS

Im Auftrag des Kantons und dessen Gemeinden setzt sich Akzent Prävention und Suchttherapie für ein Leben ohne Sucht ein. Der Bereich Prävention berät und begleitet Fachpersonen bei Projekten zur Stärkung der Lebenskompetenzen.



BILDLEGENDE

Blättern statt scrollen: Die Flimmerpause vom 29.5.-4.6.2023 bietet viele Gelegenheiten für analoge Erlebnisse, inklusive Wettbewerb für angemeldete Familien.

Zum kostenlosen Abdruck (Quelle: Akzent Prävention und Suchttherapie)