



## „Aktion Verzicht 2018“

„Mach mit!“ – Mit dieser Aufforderung richten sich heuer im Rahmen der „Aktion Verzicht 2018“ 61 Südtiroler Vereinigungen und Vereine an die Südtiroler Bevölkerung. Ziel ist es, die Fastenzeit bewusst dafür zu nutzen, die eigenen Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu hinterfragen und sie gegebenenfalls zu ändern. Dazu werden drei Mal in der Woche über die sozialen Netzwerke konkrete Tipps gegeben, die jeder teilen und bei denen jeder mitmachen kann. Auch Postkarten zum Mitmachen sind im Umlauf und von verschiedenen Trägern und Mitträgern werden wieder eine Reihe von Veranstaltungen und Initiativen während der Fastenzeit angeboten.

„Es tut jedem gut, ab und zu einmal innezuhalten, Gewohntes zu hinterfragen, starre Verhaltensmuster aufzubrechen und so manches bewusster wahrzunehmen und zu tun. Das stärkt die Persönlichkeit, tut der Gesundheit gut und festigt auch die Beziehungen. Die 40 Tage in der Fastenzeit bieten dazu eine gute Gelegenheit“, sagt Peter Koler vom Forum Prävention, das gemeinsam mit der Caritas, dem Katholischen Familienverband, dem deutschen und ladinischen Bildungsressort und der Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste die Aktion vor 13 Jahren gegründet hat. Ziel war es von Anfang an, sich während der Fastenzeit mit den eigenen Gewohnheiten und Wertvorstellungen auseinanderzusetzen, sie kritisch zu hinterfragen und sie im Fall auch zu ändern. Der „Aktion Verzicht“ haben sich von Jahr zu Jahr mehr Institutionen, Einrichtungen und Vereine angeschlossen, heuer sind es insgesamt 61. Die „Aktion Verzicht 2018“ beginnt am Aschermittwoch, dem 14. Februar, und endet am Karsamstag, dem 31. März. Die Mitmach-Angebote werden heuer wieder über Facebook gepostet und sollen von möglichst vielen geteilt werden. Wer die Mitmach-Tipps via E-Mail empfangen möchte, kann sich Anfang Februar über die Adresse [machmit@youngcaritas.bz.it](mailto:machmit@youngcaritas.bz.it) dafür anmelden. Gleichzeitig wird aber auch wie gewohnt über Plakate, Radio und Inserate auf die Aktion aufmerksam gemacht und es werden verschiedene Mitmach-Initiativen angeboten. Neu aufgelegt werden 2018 Postkarten, die zum Mitmachen mit anderen geteilt werden können.

Wie jedes Jahr bieten verschiedene Träger und Mitträger auch heuer wieder eine Reihe von Veranstaltungen und Initiativen an, welche die Bevölkerung zum Mitmachen, Nachdenken und Selbsterneuerung anregen sollen:

So ist es bei der **Caritas** möglich, sich am Projekt „Zeitschenken“ zu beteiligen. Die youngCaritas und die Freiwilligenarbeit der Caritas bieten dafür Interessierten ganz konkrete Möglichkeiten an, wie sie sich mit ihrer Zeit in den Dienst am Nächsten stellen können. In erster Linie geht es dabei darum, einen kleinen Teil seiner Zeit mit Menschen zu verbringen, die aufgrund verschiedenster Problematiken vom gesellschaftlichen Geschehen ausgeschlossen sind, wie z.B. die Teilnahme an einem musikalischen Abend mit Menschen mit körperlicher und psychischer Beeinträchtigung, ein Tischtennisturnier mit ehemaligen Haftentlassenen etc. Interessierte können sich während der gesamten Fastenzeit unter der E-Mail-Adresse [info@youngcaritas.bz.it](mailto:info@youngcaritas.bz.it) mit dem Betreff „Zeitschenken“ oder unter Tel. 0471 304 334 melden. Jeder kann dabei Zeit schenken so viel er kann und mag.

Der **Katholische Familienverband Südtirol** bietet im Rahmen der Aktion Verzicht eine Aktionswoche zum Thema „Gutes Leben - Familien mit Weitblick sind gefragt!“ Mit dem Projekt „Gutes Leben“ werden Familien eingeladen, im eigenen Haushalt Akzente in Richtung Nachhaltigkeit zu setzen und über folgende Themen ins Gespräch zu kommen: Besinnung aufs Wesentliche und Reduktion von Haushaltsmüll. Wenn Sie sich an mindestens einer der angebotenen Projektwochen beteiligen möchten, würden wir Sie gerne begleiten und Ihnen weiterführende Informationen und Impulse zukommen lassen. Haben Sie Feuer gefangen? Dann melden Sie sich beim Gutes-Leben-Mailversand an!

Zudem bietet der Katholische Familienverband Südtirols den Fastenwürfel, damit diese Vorbereitungszeit auf das Osterfest in den Familien intensiv gelebt werden kann. Das tägliche Würfeln und die damit verbundenen „Aufgaben“ fördern das Gespräch und die Gemeinschaft in der Familie. Der Fastenwürfel ist aus festem Karton und wird von den Familien selbst gefaltet. Eine Seite ist bereits mit Anregungen bedruckt. Der KFS möchte die Familie dabei unterstützen, sich bewusst Zeit für etwas zu nehmen. Die Rückseite kann von den Familien selbst gestaltet und einfach andersherum gefaltet werden. Der Fastenwürfel ist im KFS Büro zum Preis von 0,50 Euro erhältlich.

Die **Südtiroler Bäuerinnenorganisation** stellt im Frühjahr 2018 das Ehrenamt in den Mittelpunkt. Das Ehrenamt lebt von den Menschen, die sich engagieren und sich für ihre Mitmenschen einsetzen. Das bedeutet, dass sie ihre Zeit für die Mitmenschen einbringen. Sie verzichten sozusagen auf ihre Zeit und nutzen diese für das Gemeinwohl, für andere, für das Dorf, fürs Land.

In der Südtiroler Bäuerinnenorganisation engagieren sich über 1.000 Frauen für die Mitmenschen. Ihre Zeit und ihr persönlicher Einsatz sind ein wertvolles Gut und ein Geschenk, das es wertzuschätzen gilt. Ehrenamt braucht, um sich entfalten zu können, gute Rahmenbedingungen. Und diese möchte die Bäuerinnenorganisation bieten, unter anderem mit dem Projekt Ehrenamt lässt Menschen wachsen. In allen Bezirken findet ein Treffen statt, wo die Ehrenamtlichen unter sich sind und einmal für ihr Engagement in den Mittelpunkt gestellt werden: Sie verzichten auf vieles und schenken ihre Zeit anderen. Und genau das lässt sie in ihrem Sein wachsen! Infos und Termine: [www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it)

Die **Infes – Fachstelle für Essstörungen** bietet im Rahmen der Fastenzeit eine Seminarreihe zum Thema „Achtsamkeit beim Essen“. Ivonne Daurù – Ernährungswissenschaftlerin und Coach - bietet ein Seminar wobei es sich um eineinhalb Tage handelt, bei denen über die 7 Hungerarten, Körperbewusstsein, gesunde und genussvolle Ernährung gesprochen wird. Themen sind Nahrungsqualität, nachhaltige Ernährung und Hunger-Sättigungsmechanismen und mittels kleinen Verkostungen und Übungen entdeckt jede/r neue Erkenntnisse für sich selbst. Ziel ist es letztendlich die EIGENE Ernährung zu finden, die einem guttut!

*Die Seminare findet in italienischer Sprache statt.*

Informationen zur Seminarreihe, zur Anmeldung und zu den Kosten erhalten Sie über die Infes ([www.infes.it](http://www.infes.it)) oder telefonisch unter 0471 970039.

Das **JUKIBUZ im Südtiroler Kulturinstitut** nutzt die Fastenzeit um auf folgendes aufmerksam zu machen: viele Menschen verzichten in den Wochen der Fastenzeit auf Süßigkeiten, Fernsehen oder das häufige Benutzen des Handys. Dass man aber auch auf Wörter verzichten kann, wollen wir in diesen Aktionen mithilfe verschiedener Erzähltechniken gemeinsam erkennen. Jeden Tag werden viele Wörter von uns Menschen gesprochen oder geschrieben und einige davon können sehr verletzend sein. Manchmal tut ein Wort sogar weh wie ein Schlag oder ein Fußtritt. Anhand von Bilderbüchern und Geschichten wollen wir Kinder und Jugendliche für einen achtsamen Umgang mit Sprache sensibilisieren; und zum Glück gibt es auch Wörter der Wiedergutmachung.

In diesem Zusammenhang bieten sie eine Erzählnachmittag für Kinder von 4-8 Jahren, eine literarische Werkstatt für Klassen der 1.-5. Grundschule und für die 1. Klasse Mittelschule. Anmeldung und Informationen finden Sie unter [www.kulturinstitut.org/jukibuz](http://www.kulturinstitut.org/jukibuz) oder telefonisch unter 0471 313830

Auch die **Südtiroler Bibliotheken** beteiligen sich wieder an der Aktion, indem sie spezielle Büchertische gestalten und empfehlenswerte Literatur zum Thema auslegen. Der Bibliothekverband wird außerdem die Plakate für die „Aktion Verzicht“ an die verschiedenen Bibliotheken im Land verteilen.

## Wer ist heuer alles mit dabei?

Projektträger: Forum Prävention, Caritas Diözese Bozen-Brixen, Katholischer Familienverband Südtirol, Deutsches Bildungsressort, Ladinisches Bildungsressort, Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste Südtirols

Förderer: Autonome Provinz Bozen – Südtirol - Abteilung Gesundheit, Tageszeitung Dolomiten, Südtirol 1, Radio Tirol, Radio Grüne Welle, Katholisches Sonntagsblatt

Partner: Alkoholprävention in Südtirol

Mitgetragen von: Hands – Rehabilitierungs- und Beratungszentrum für Alkohol und Medikamentenprobleme, Therapiezentrum Bad Bachgart, Ärztekammer der Provinz Bozen, ACLI – Associazioni cristiane lavoratori italiani, KVV Katholischer Verband der Werktätigen Südtirols, N.E.T.Z. Netzwerk der Jugendtreffs und -zentren Südtirols, AGESCI Associazione guide e scouts cattolici italiani, VSS Verband der Sportvereine Südtirols, UPAD Università popolare delle alpi dolomitiche, SJR Südtiroler Jugendring, Italienisches Schulamt – Gesundheitswesen, Servizio Gionvani – Cultura Italiana, Amt für Jugendarbeit – Deutsche Kultur, Südtiroler Gemeindenverband Genossenschaft, Bezirksgemeinschaft Unterland-Überetsch, Bezirksgemeinschaft Eisacktal, Bezirksgemeinschaft Pustertal, Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern, Bezirksgemeinschaft Vinschgau, Bezirksgemeinschaft

Wipptal, Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt, VSM Verband Südtiroler Musikkapellen, KFB Katholische Frauenbewegung, KMB Katholische Männerbewegung, LFV Freiwillige Feuerwehren Südtirols, Verbraucherzentrale Südtirol, Südtiroler Sanitätsbetrieb, Bibliotheksverband Südtirol, AVS Alpenverein Südtirol, La Strada – Der Weg, Land-, Forst- und Hauswirtschaftliche Berufsbildung, SCV Südtiroler Chorverband, CRI-Italienisches Rotes Kreuz, Bergrettungsdienst im Alpenverein Südtirol, C.N.S.A.S. Südtiroler Berg- und Höhlenrettung, youngCaritas, Landesrettungsverein Weißes Kreuz, Infes Fachstelle für Essstörungen, Südtiroler Krebshilfe, Verein Jugendhaus Kassianeum, Dachverband für Natur- und Umweltschutz, Südtiroler Gesellschaft für Gesundheitsförderung SGGF, Familienberatung fabe des Vereins Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol, Sozialgenossenschaft Metaziel Onlus, Südtiroler Bäuerinnenorganisation, Südtiroler Theaterverband, Heimatpflegeverband Südtirol, Initiative Frauen helfen Frauen, Verein freiwillige Arbeitseinsätze, Kolpingjugend Südtirol, Netzwerk der Eltern Kind Zentren Südtirols, Arbeitsgemeinschaft Südtiroler Heime (a\*sh), Arbeitsgemeinschaft Volkstanz

Neue Mitträger: Südtiroler Kulturinstitut, KSL – Katholischer Südtiroler Lehrerbund

Bozen, den 14. Februar 2018