



## „Aktion Verzicht 2019“

**„Mach mit!“ – Mit diesem Angebot richten sich 66 Vereine sowie öffentliche und private Einrichtungen wieder an die Bevölkerung. Um diese während der Fastenzeit bewusst zum Mitmachen zu animieren, wurde das neue Plakat in Form eines Kalenders gestaltet, auf dem jeden Tag ein eigenes Türchen geöffnet werden kann. Hinter den Türchen verbergen sich verschiedene Verzichtstipps zum Mitmachen. Auch sind wieder eine Reihe anderer Aktionen geplant, mit welchen sich die Träger und Mitträger in die „Aktion Verzicht“ einbringen. Gemeinsames Ziel ist es, während der Fastenzeit persönliche Gewohnheits- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern.**

„Viele verzichten während der Fastenzeit bewusst auf Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol, andere nützen diese Zeit, um sich wieder neu in Schwung zu bringen oder sie halten bewusst inne, um ins Gleichgewicht zu kommen – auch wenn die Methoden verschieden sind, so haben sie doch eines gemeinsam: sich selbst zu hinterfragen, auf Gewohntes zu verzichten und dadurch Platz für eine neu, bewusstere Lebensweise zu schaffen. Das stärkt die Persönlichkeit, tut der Gesundheit gut und festigt auch die Beziehungen. Die 40 Tage in der Fastenzeit bieten dazu den idealen Rahmen“, 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 14 Jahren gegründet hat. Der „Aktion Verzicht“ haben sich von Jahr zu Jahr mehr Institutionen, Einrichtungen und Vereine angeschlossen, heuer sind es insgesamt 66. Die „Aktion Verzicht 2019“ beginnt am Aschermittwoch, 6. März, und endet am Karsamstag, 20 April. Für jeden Tag findet sich auf dem Plakat, das heuer dafür bewusst im Kalenderformat gestaltet wurde, ein Verzichtstipp. Um möglichst viele zum Mitmachen bei der „Aktion Verzicht“ zu gewinnen, werden auf Facebook sog. Testimonials für die Aktion veröffentlicht werden. Gleichzeitig wird aber auch wie gewohnt über Plakate, Radio und Inserate auf die Aktion aufmerksam gemacht und es werden verschiedene Mitmach-Initiativen angeboten.

Bozen, den 10.01.2019