

## Aktion Verzicht 2026

## Prospettive di rete

### Haus der Hoffnung

### Al mare con Caritas



## Liebe Leserinnen und Leser, care lettrici e cari lettori

ein neues Jahr liegt vor uns, das schon mit großen Schritten voranschreitet. Es ist eine Zeit des Aufbruchs, der guten Vorsätze, aber auch des Innehaltens, denn die Fastenzeit steht schon vor der Tür. Wir gehen diesen Weg nicht allein, sondern gemeinsam – getragen von der Überzeugung, dass Nächstenliebe dort wächst, wo Menschen füreinander aufmerksam bleiben. Aber auch wo wir für uns selbst und für die eigenen Bedürfnisse aufmerksam bleiben. Die bevorstehende Fastenzeit lädt uns also ein, bewusst hinzuschauen und zu überlegen: Was trägt uns? Wo kann Verzicht Raum schaffen für Neues, für echte Begegnung? Was braucht unser Gegenüber?

Il nuovo anno ci apre uno spazio di speranza e di responsabilità. Camminare insieme significa avere uno sguardo attento agli altri, coltivare relazioni autentiche e lasciarci interpellare dalle fragilità che incontriamo. Il tempo di Quaresima ci invita a rallentare, a riflettere e a riscoprire l'essenziale: l'amore per il prossimo vissuto nella semplicità del quotidiano. Con questo augurio continuamo il nostro servizio nel nuovo anno: che sia un tempo di ascolto, di condivisione e di passi concreti di solidarietà.

Brigitte Hofmann  
Dienststellenleiterin Pfarrcaritas und Freiwilligenarbeit /  
Responsabile del servizio Caritas parrocchiali e volontariato

## Inhalt | Contenuto

### Titelgeschichte | Storia di copertina

Offline ist der neue Luxus ..... 2-3

### Pfarrcaritas spezial | Speciale Caritas parrocchiali

Pfarrcaritas stellt sich vor: Pfarrcaritas Wolkenstein ..... 4  
Fare rete: prospettive per un futuro comune ..... 5

### Caritas aktuell | Attualità Caritas

„Haus der Hoffnung“ wird Wirklichkeit ..... 8  
Interview mit Martin M. Lintner ..... 9

### Schaufenster | Vetrina

Babyturnus in Caorle ..... 10  
Cesenatico: il mare vi aspetta! ..... 10  
“Tutti per uno...5 per mille!” ..... 11  
Rauchfrei mit System ..... 11

Borsa del volontariato ..... 10

WeCaritas ..... 11

# Offline ist der neue Luxus

## Aktion Verzicht 2026

**Unter diesem Motto startet die „Aktion Verzicht“ heuer zum 22. Mal in die Fastenzeit: Vom Aschermittwoch, 18. Februar, bis Karsamstag, 4. April, sind alle eingeladen, den eigenen Smartphone-Gebrauch zu hinterfragen und das Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Welt bewusster wahrzunehmen. Die Caritas, seit Beginn Teil des Kernteams, beteiligt sich mit zwei Initiativen, die das soziale Miteinander in den Vordergrund stellen und für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Smartphone sensibilisieren.**

Im digitalen Zeitalter ist das Smartphone längst zu einem festen Bestandteil des alltäglichen Lebens geworden. Es dient nicht mehr nur der Kommunikation wie einst das Telefon, sondern erfüllt vielerlei Funktionen: Es ist Wecker, Terminkalender, Kamera, Navigationsgerät und Einkaufsplattform. Es begleitet uns somit ständig und überall, ist sowas wie unverzichtbar. Doch wo endet die sinnvolle Nutzung und wo beginnt Überkonsum? Wann wird ständige Erreichbarkeit zur Belastung für unser Wohlbefinden? Die „Aktion Verzicht“ versteht sich nicht als pauschale Kritik an digitalen Medien und auch nicht als Aufruf zum Verzicht um jeden Preis. Es geht nicht darum, Social Media zu verteufern, sondern um Bewusstsein: um die Fähigkeit, selbst zu entscheiden, wann wir online sind und wann nicht. Ziel ist es, das Gleichgewicht zwischen digitaler und analoger Welt zu stärken, die psychische und physische Gesundheit zu schützen, problematischem Verhalten vorzubeugen und einen reflektierten, selbstbestimmten Umgang mit Medien zu fördern.

### Digitale und analoge Welt im Zusammenspiel

„Digitale“ Medien eröffnen vielfältige Chancen für Kommunikation, Bildung, Kreativität und gesellschaftliche Teilhabe sowie soziale Bestätigung. Gleichzeitig gibt es aber auch Schattenseiten: Aufwärtsvergleiche, idealisierte Darstellungen, Cybermobbing und negative Kommentare können das Selbstbild langfristig beeinträchtigen und psychisch belasten“, erklärt Christiane Fölie von der Psychosozialen Beratung der Caritas. „Der Mensch braucht analoge Erfahrungen als Gegengewicht: unmittelbare Begegnung, Bewegung, Natur, Ruhe und körperliche Aktivitäten. Sie sind entscheidend, um Stress abzubauen, das Nervensys-



tem zu regulieren und langfristig Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu erhalten.“

### Zu viel am Handy?

**Wer** nervös wird, wenn das Smartphone nicht in Reichweite ist, häufig ohne Anlass darauf schaut, es bis spät in die Nacht nutzt und dabei Hobbys oder soziale Kontakte vernachlässigt, sollte aufmerksam werden. Auch körperliche Beschwerden wie Nacken- oder Augenprobleme sowie Stress nach Social-Media-Konsum sind Warnsignale. „Je mehr dieser Anzeichen auftreten, desto wichtiger ist es, Strategien zur Reduzierung zu entwickeln“, betont Christiane Folie.

**Mit** Plakaten, Lesezeichen und Türhänger will die „Aktion Verzicht“ deshalb heuer während der Fastenzeit daran erinnern, wie wertvoll bildschirmfreie Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Neurowissenschaftlichen Studien (Enders, 2024; Schultz, 2015) zufolge lösen Smartphones und Social Media zwar kleine Dopaminschübe aus, führen aber nicht zu nachhaltiger Zufriedenheit. Echte Erfüllung entsteht durch die Ausschüttung von Serotonin, Endorphinen und Oxytocin – etwa durch Bewegung, Kreativität, Naturerlebnisse und vor allem durch echte soziale Nähe.

**Hierfür** hat sich die Pfarrcaritas eine besondere Aktion überlegt, die an verschiedenen Tagen während der Fastenzeit stattfindet. Unter dem Motto „Be(w)egung“ werden OFFLINE-Spaziergänge mit kurzen Impulsstationen organisiert. Dank der Unterstützung von Caritas Einrichtungen wie z.B. Haus Emmaus soll Raum für Austausch, Fragen und persönliche Begegnungen geschaffen werden. Der Spaziergang lädt dazu ein, bewusst auf das Handy zu verzichten, sich aufeinander einzulassen und die Kraft echter

## Il lusso di essere offline!

Dal 18 febbraio al 4 aprile, l'iniziativa quaresimale „io rinuncio“ invita a prendersi una pausa dal mondo virtuale per vivere momenti offline, in cui incontrarsi e condividere esperienze. Caritas partecipa con due iniziative che mettono al centro le relazioni sociali e sensibilizzano a un utilizzo responsabile dello smartphone: ogni mercoledì di quaresima, alle 15.30 youngCaritas propone al CaritasCafé **APPuntamenti** senza cellulare in cui svolgere divertenti attività analogiche in compagnia. Con **“Muovi-menti”** il servizio Caritas parrocchiali e volontariato propone 2 passeggiate offline con piccole stazioni di riflessione, per entrare in dialogo con gli altri e con se stessi..

Begegnung zu erleben. Die Impulse werden zusätzlich auch per E-Mail verschickt (Anmeldung unter [gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it](mailto:gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it) mit dem Betreff „Fastenzeit 2026“).

**Gespräche** von Angesicht zu Angesicht senken das Stresshormon und fördern das Bindungshormon, was das Wohlbefinden steigert. Regelmäßige persönliche Begegnungen sind zudem ein starker Schutzfaktor gegen depressive Verstimmungen und Angstzustände“, ergänzt Folie.

**Auch** die youngCaritas setzt ein Zeichen: mit ihrer handyfreien Aktion „App und zu - Offline ist der neue Luxus“ möchte sie das soziale Miteinander fördern, insbesondere unter jungen Menschen. Geplant sind sieben Nachmittage während der Fastenzeit, an denen typische Smartphone-Funktionen oder Apps durch reale Erlebnisse und gemeinsames Tun ersetzt werden, wie etwa die Stadt mit einer herkömmlichen Karte statt mit Google Maps zu erkunden, einen Kleidertauschmarkt zu organisieren statt online zu shoppen oder weitere kreative Aktivitäten, die Gemeinschaft fördern.

### Ideen für bewusste Pausen

**Wer** selbst aktiv werden möchte, findet auf [www.aktion-verzicht.it](http://www.aktion-verzicht.it) zahlreiche Anregungen für Offline-Momente. Denn Offline-Zeit bedeutet keinen Verzicht, sondern einen Gewinn: für Gesundheit, Lebensqualität und echte Nähe. lr

Pfarrcaritas  
stellt sich vor  
Pfarrcaritas  
Wolkenstein



# „To dlaurela – Nachbarschaftshilfe leicht gemacht!“

**Corona** hat große gesellschaftliche Veränderungen mit sich gebracht. In Wolkenstein erleichterte die pandemiebedingte Zwangspause der langjährigen Pfarrcaritas Gruppe unter der Leitung von Elisabeth Tanzer Mussner den Entschluss, sich in den wohlverdienten Ruhestand zu verabschieden. Ganz im Sinne des Sprichworts „Jedes Unglück hat auch sein Gutes“ eröffnete sich damit Raum für einen Neuanfang.

**Nach** den Pfarrgemeinderatswahlen 2021 wurde eine neue Caritas Ortsgruppe gegründet. Die Mitglieder der neuen Stammgruppe – Denis Demez, Ilse Rungaldier, Siegfried Rungaldier, Stefano Mathiuz und Bruno Pasolli – brachten zwar wenig Erfahrung mit, konnten jedoch auf die Unterstützung und den Erfahrungsschatz der früheren Gruppe zurückgreifen. Diese Begleitung erleichterte dem neuen Leiter Bruno Pasolli den Einstieg und gab Sicherheit für die ersten Schritte. Mit viel Motivation begann die Pfarrcaritas Wolkenstein, weitere Freiwillige zu gewinnen und erste Projekte umzusetzen.

**So** entstand das Schwerpunktprojekt „to dlaurela“ – „sich Zeit nehmen“. Rund 15 Freiwillige stehen seit zweieinhalb Jahren auf Abruf bereit, um unbürokratische Hilfe im Alltag zu leisten. Über eine WhatsApp-Gruppe koordinieren sie spontane Einsätze in Wolkenstein und Umgebung: Schneeschaufeln, Holzhacken, kleine Arbeiten rund ums Haus oder einfach da sein und Zeit schenken. Besonders ältere Menschen freuen sich über Gesellschaft oder benötigen Begleitung zu Arztterminen oder ins Krankenhaus. „An mich habt ihr gedacht!“, sagte eine ältere Frau gerührt, als die Helferinnen und Helfer sie zu Hause besuchten.

„**Unser** Ziel ist es, den Zusammenhalt im Dorf zu stärken und dafür zu sorgen, dass sich jeder gut aufgehoben fühlt“, betonen Bruno und Denis. „Nachbarschaft bedeutet, füreinander da zu sein – to dlaurela.“ Dazu gehören Verständnis, ein respektvoller Umgang und die Bereitschaft, sich nicht entmutigen zu lassen, wenn Hilfe einmal nicht angenommen wird.

**Die** Gruppe pflegt nicht nur den Kontakt im Dorf, sondern steht auch im Austausch mit den anderen Pfarrcaritas Gruppen im Grödner Tal und der diözesanen Caritas. So konnte etwa die Aktion „Ein kleines Herz für dich“ zum Welttag der Kranken im vergangenen Jahr durch liebevoll gestaltete Holzschnitzereien und Stoffherzen aus Wolkenstein bereichert werden.

**Die** Pfarrcaritas Wolkenstein sucht weiterhin Freiwillige, die unkompliziert mithelfen möchten. Wer Interesse hat oder Unterstützung benötigt, kann sich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pfarrcaritas Wolkenstein wenden. [id](#)

*Ein großes Vergelt's Gott für euren Einsatz!*

DANK

# Fare rete

## Prospettive per un futuro comune

In un tempo segnato da rapidi cambiamenti e da sfide sociali molto complesse, il lavoro caritativo ha bisogno di connessioni solide e di collaborazioni affidabili. Nessuna realtà può affrontare da sola le nuove forme di fragilità: per questo la capacità di fare rete diventa una risorsa fondamentale. È in questo contesto che si inserisce il progetto di rete “Orientarsi nelle relazioni” sostenuto dal fondo 8 per mille, che continuerà anche nel 2026.

Il progetto di rete “Orientarsi nelle relazioni”, nato per rafforzare legami, scambi e percorsi comuni, ha rappresentato nell’ultimo anno un’importante tappa nel lavoro con le Caritas parrocchiali, il mondo del volontariato e i servizi. Grazie alle risorse del fondo 8 per mille è stato possibile investire in modo mirato nella costruzione di relazioni, nello scambio e nella collaborazione, elementi fondamentali per un’azione sociale efficace e duratura. “Fin dall’inizio abbiamo puntato sulla convinzione che la carità vissuta non possa essere solitaria, ma abbia bisogno di incontri e di connessioni vive”, spiega Brigitte Hofmann, responsabile del servizio Caritas parrocchiali e volontariato. “Gli incontri di scambio, i diversi momenti formativi e le occasioni di confronto hanno permesso di rafforzare il dialogo tra Caritas parrocchiali, Caritas diocesana e i suoi servizi, nonché volontari e volontarie. In questi spazi, anche di formazione, si sono condivise esperienze e si è potuto dare un nome alle sfide quotidiane, trovando insieme nuove prospettive”.

Un progetto e un cammino che non sono conclusi, ma che continuano anche nei prossimi mesi.

**Racconta** Isabella Distefano, coordinatrice del progetto: “Se guardiamo al percorso fatto finora, emerge molto bene quanto il lavoro di rete abbia favorito una maggiore conoscenza reciproca e una collaborazione più consapevole. Il progetto ha contribuito a rendere visibile la ricchezza dell’impegno sul territorio e



La capacità di fare rete diventa una  
risorsa fondamentale.



Progetto finanziato con i fondi  
8xmille della Chiesa Cattolica

a creare legami che vanno oltre i singoli contesti”.

**La** Caritas diocesana intende continuare a investire in questo lavoro e nella qualità delle relazioni. Questo tipo di impegno ha bisogno di continuità e costanza. Sono previsti ulteriori incontri di scambio, di rete e di formazione, sia in presenza che online, per facilitare la partecipazione e mantenere vivo il dialogo soprattutto con i servizi e tra di loro.

**Un** momento centrale sarà il convegno di approfondimento in programma a giugno, pensato come spazio di confronto, ispirazione e sostegno soprattutto per parrocchie, volontari e volontarie. Sarà un’occasione per riflettere su come rafforzare il volontariato, la cooperazione e affrontare insieme le sfide future. Un secondo appuntamento sarà un pellegrinaggio a ottobre che vuole essere anche un momento di ringraziamento per festeggiare 30 anni di servizio.

**Il** progetto ‘Orientarsi nelle relazioni’ ci conferma che investire nella rete significa investire nelle persone. Solo attraverso buone e autentiche relazioni e un lavoro condiviso è possibile costruire un’azione caritativa solida, sostenibile e capace di guardare avanti. Possiamo farlo insieme” conclude Hofmann.

**Per** consultare le varie proposte per parrocchie, volontarie e volontari si consiglia di seguire regolarmente la pagina web [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it) alla voce “partecipare”. **bh**

the  
time  
of  
the  
age

nuovo  
lusso

nuovo  
lusso

nuovo  
lusso

aktion-verzicht.it  
io-rinuncio.it

18.02. -  
04.04.2026

Aktion  
verzicht  
Azione  
io\_rinuncio  
Azione  
de renuncia

# „Haus der Hoffnung“ wird Wirklichkeit



Die Spendenaktion „Haus der Hoffnung“, die Caritas und Diözese Bozen-Brixen gemeinsam anlässlich des Heiligen Jahres 2025 ins Leben gerufen haben, ist erfolgreich abgeschlossen: 116.000 Euro hat die Südtiroler Bevölkerung dafür gespendet. Damit ist ein wichtiger Schritt getan, um in Meran neuen leistbaren Wohnraum für Menschen zu schaffen, die dringend eine stabile Bleibe benötigen. Das ehemalige Klostergebäude in der Verdistraße, in dem künftig 18 Wohneinheiten entstehen sollen, kann nun in die nächste Phase des Ausführungsprojekts gehen.

„Die Solidarität, die wir auch hier wieder erlebt haben, berührt uns sehr. Sie zeigt, dass die Menschen in Südtirol hinschauen und handeln, wenn andere in Not sind. Jede Spende ist ein Stück Hoffnung“, zeigt sich Caritas-Direktorin Beatrix Mairhofer zufrieden mit dem Ergebnis. Auch Bischof Ivo Muser betont, wie viel dieses Projekt gerade im Zusammenhang mit dem Heiligen Jahr bedeutet: „Das Haus der Hoffnung ist mehr als ein Gebäude. Es ist ein Zeichen dafür, dass Nächstenliebe sichtbar werden kann. Ich danke allen, die dieses Vorhaben mittragen und damit Menschen eine neue Perspektive schenken.“

Mit dem Abschluss der Spendenaktion beginnt nun die detaillierte Planung. Das Gebäude, das die Caritas von den Kreuzschwestern übernommen hat, wird umfassend erneuert: Die Bäder werden saniert, die Elektroleitungen modernisiert, der Brandschutz an die aktuellen Vorschriften angepasst. Die Leitungen für die Küchenzeilen werden neu verlegt, bevor diese eingebaut werden. Die Balkone erhalten sichere, normgerechte Absturzsicherungen, und im bestehenden Schacht entsteht ein neuer Aufzug, der das Haus künftig barrierefrei macht. Weil das

Gebäude unter Denkmalschutz steht, wird jeder Schritt eng mit dem Denkmalamt abgestimmt. Nach weiteren Mitteln für die Finanzierung wird – neben dem Einsatz von Eigenmitteln – noch gesucht.

Der Baubeginn ist nach heutigem Stand für die Zeit nach dem Sommer vorgesehen. Einige vorbereitende Arbeiten, vor allem im Bereich der Elektrik, konnten bereits im Zuge der Errichtung des neuen Tagesclubs erledigt werden. „Wenn alles nach Plan läuft, können die ersten Bewohnerinnen und Bewohner im Sommer 2027 einziehen und dem Haus neues Leben einhauchen“, so die Caritas-Direktorin.

Die 18 Wohneinheiten sollen als sogenannte Trainings-Wohnmöglichkeiten betrieben werden. „Sie sind für Menschen gedacht, die vorübergehend in sozialen oder finanziellen Schwierigkeiten stecken und keine Wohnung finden oder haben“, sagt Mairhofer. Während ihres Aufenthalts erhalten die Bewohnerinnen und Bewohner Unterstützung bei der Alltagsbewältigung, der Haushaltsführung, der Gebührenzahlung und der Wohnungssuche. „Wieder eine feste Bleibe zu haben, ist für viele die Chance zur Rückkehr in ein normales, geregeltes Leben.“ plä

# „Wenn jemand sterben will, was dann?“

**Sterbehilfe ist ein Thema, das viele Menschen bewegt, oft leise und manchmal erst dann, wenn Krankheit, Leid oder das Lebensende näher rücken. Die gesellschaftliche und rechtliche Diskussion ist komplex, und persönliche Fragen mischen sich mit ethischen Überlegungen. Mit Martin Linter, Dekan der Philosophisch-Theologischen Hochschule in Brixen und Professor für Moraltheologie, sprechen wir über das sensible Thema, die Haltung der Kirche und die Begleitung von Menschen am Lebensende. Die Antworten möchten Orientierung geben, ohne zu werten, und dazu einladen, sich behutsam damit auseinanderzusetzen.**

Martin M. Lintner ist katholischer Ordenspriester (Serviten). Er zählt zu den bekanntesten Moraltheologen im deutschsprachigen Raum. Seine Schwerpunkte liegen in der Sexualethik, Beziehungsethik, Tierethik und Fragen der Lebens- und Sterbemoral.



## Wie ist Sterbehilfe bei uns gesetzlich geregelt?

Die aktive Sterbehilfe ist verboten. Das Verbot des medizinisch assistierten Suizids wurde vom Kassationsgerichtshof 2019 als verfassungswidrig eingestuft. Die Regierung hätte jetzt die Aufgabe, eine nationale gesetzliche Regelung zu erlassen. Da dies bislang nicht erfolgt ist, haben einzelne Regionen, zum Beispiel die Toskana, ein regionales Gesetz erlassen. Südtirol gehört nicht dazu, sodass wir uns im Grunde genommen in einem rechtlichen Graubereich bewegen. Falls jemand um den medizinisch assistierten Suizid bittet, kann es aus rechtlicher Sicht nicht verhindert werden.

## Welche Haltung hat die Kirche dazu?

Die Kirche setzt sich für den Schutz des Lebens ein und lehnt die vorsätzliche Tötung eines Menschen ab. Dazu gehören sowohl die Euthanasie, das heißt die Tötung auf Verlangen durch eine andere Person, als auch der assistierte Suizid, das heißt die Selbsttötung, bei der eine andere Person Hilfe leistet und das tödliche Präparat vorbereitet. Umgekehrt verlangt sie aber nicht, dass ein Mensch um jeden Preis am Leben erhalten werden muss, sondern anerkennt die Möglichkeit, Therapien abzubrechen oder auf sie zu verzichten.

## Was bedeutet es, wenn jemand sterben möchte?

Die Gründe, dass jemand sterben möchte, können unterschiedlich sein. Oft ist der Sterbewunsch nicht Ausdruck, dass jemand nicht mehr leben möchte, sondern betrifft die Umstände des Lebens, das heißt, dass jemand SO nicht mehr leben möchte. Es kann sein, dass jemand Angst hat vor dem weiteren Verlauf einer Erkrankung oder vor einem schmerzhaften Sterbeprozess. Der Sterbewunsch kann auch Ausdruck der Sorge sein, jemandem zur Last zu fallen.

## Darf ein Mensch selbst über sein Lebensende bestimmen?

Jeder Mensch hat das Recht darüber zu entscheiden, ob und welche medizinischen Behandlungsmöglichkeiten er am Lebensende in Anspruch nehmen oder ablehnen möchte. Unabhängig davon hat er ein Recht auf die bestmögliche palliative Betreuung. Davon zu unterscheiden ist die Entscheidung, dem Leben bewusst ein Ende zu setzen durch eine Handlung mit Todesfolge. Zwischen dem Zulassen des Sterbens und einer Tötungshandlung besteht ein wesentlicher Unterschied.

## Welche Folgen hätte eine gesetzliche Erlaubnis von Sterbehilfe?

Die Legalisierung des assistierten Suizids kann sich auf Menschen am Lebensende unterschiedlich auswirken. Es kann der Druck auf diese Menschen wachsen, ihrem Leben ein Ende zu setzen, um den Angehörigen oder der Gesellschaft nicht zur Last zu fallen, auch finanziell. Es kann aber auch zur Folge haben, dass Menschen am Lebensende die Auseinandersetzung, das Sterben als Teil des Lebens anzunehmen, genommen wird.

## Wie begleiten Sie Menschen, die über Sterbehilfe nachdenken?

Mit Verständnis, aber auch mit der klaren Haltung, dass ich den assistierten Suizid ablehne. Ich versuche zu verstehen, was den Sterbewunsch motiviert und wie den Ursachen begegnet werden kann, zum Beispiel der Angst, Schmerzen zu leiden, oder der Sorge, jemandem zur Last zu fallen.

Interview: Renata Plattner

# Kleine Gäste ganz groß Babyturnus in Caorle

**Vom** 30. August bis 7. September lädt die Caritas erneut zu einer besonderen Familienwoche in die Villa Oasis in Caorle ein: dem sogenannten Babyturnus. In diesem Zeitraum ist das Angebot konsequent auf die Bedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern ausgerichtet. Ein eigenes Babymenü, eine Imbiss-Ecke für den kleinen Hunger zwischendurch, Babymassagen, Kasperltheater, Gute-Nacht-Geschichten sowie praktische Ausstattung wie Kinderbetten

und Kindersitze im Speisesaal sollen den ersten Urlaub am Meer für Familien so entspannt wie möglich gestalten. Für Eltern bietet die Woche zudem einen geschützten Rahmen für Austausch und Beratung. Eine erfahrene Hebamme steht für Gespräche zur Verfügung und gibt alltagsnahe Tipps im Umgang mit Babys. Auch werdende Mütter sind herzlich willkommen!

**Auf** Wunsch organisiert die Caritas einen Zubringerbus mit Zustiegsmöglich-



Foto Caritas

keiten in Meran und Vahrn.

**Interessierte** können sich über die Website der Caritas ([www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)) im Menüpunkt ‚Ans Meer‘ online anmelden. Für Rückfragen steht die Dienststelle ‚Caritas am Meer | Caorle‘ gerne zur Verfügung. Sie ist telefonisch unter 0471 304 340 oder per E Mail an [ferien@caritas.bz.it](mailto:ferien@caritas.bz.it) erreichbar. ml



**Anche** la prossima estate, Caritas offre a molte famiglie altoatesine l'opportunità di trascorrere una vacanza alla 12 Stelle di Cesenatico, in un ambiente familiare, accogliente e protetto. Per le persone residenti in provincia di Bolzano sarà possibile prenotare a partire da

## Cesenatico

# || mare vi aspetta!

lunedì 2 marzo telefonando al numero 0547 673 000, mentre da lunedì 9 marzo potranno prenotare anche le persone residenti nel resto d'Italia.

**La** 12 Stelle è immersa in un contesto tranquillo ed è ideale per tutte le età, offre una spiaggia privata con accesso diretto, perfetta per trascorrere giornate di sole e giochi in riva al mare; una piscina e un ampio parco alberato dove rilassarsi all'ombra o godersi una passeggiata rigenerante. La struttu-

ra è completamente priva di barriere architettoniche ed è accessibile anche a ospiti con mobilità ridotta o con disabilità.

I gruppi organizzati possono già prenotare una vacanza su misura, assicurandosi la possibilità di stringere nuove amicizie e trascorrere bei momenti di condivisione. Per maggiori informazioni e prenotazioni potete scrivere a: [stelle.cesenatico@caritas.bz.it](mailto:stelle.cesenatico@caritas.bz.it). ap

**Du bist  
gefragt!**  
Freiwilligenbörse

## Gemeinsame Freizeitgestaltung

Die Sozialpädagogische Wohnbegleitung der Lebenshilfe unterstützt Menschen mit Beeinträchtigung dabei, ihren Alltag im eigenen Wohnumfeld zu gestalten. Für die Bewohnerinnen und Bewohner der Wohnheime in Meran und Schlanders werden derzeit mehrere Begleitpersonen gesucht, die sie bei Freizeitaktivitäten am Nachmittag oder Abend unterstützen. Die Einsätze richten sich nach den Interessen der Klientinnen und Klienten: vom Besuch im Kaffeehaus über Spaziergänge bis hin zu Kinoabenden oder anderen gemeinsamen Unternehmungen.

Für diese Aufgaben sucht die Lebenshilfe engagierte Freiwillige, die Zeit, Empathie und Offenheit mitbringen. Interessierte können sich per E-Mail an [gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it](mailto:gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it) oder telefonisch unter 0473 495 632 melden.

# Tutti per uno... 5 per mille!

Il motto appena citato richiama il celebre gesto dei moschettieri, ma nel pronunciarlo, ti invitiamo a impugnare non spade, ma penne, matite e stilografiche! Per cambiare la vita di qualcuno, infatti, basta un semplice gesto di solidarietà, come la tua firma nella dichiarazione dei redditi.

**Donando** il tuo 5 per mille alla Caritas puoi sostenere persone che vivono momenti difficili, aiutare chi affronta perdite improvvise, ha smarrito punti di riferimento, è in cerca di ascolto o di

una possibilità concreta per ripartire.

**Caritas**, con servizi, progetti e persone competenti, è presente ogni giorno sul territorio altoatesino per far fronte a diverse fragilità, materiali e psicologiche. Offre accoglienza, supporto economico ed emotivo alle famiglie, aiuto concreto nelle emergenze, accompagnamento verso percorsi di autonomia.

**La tua firma** è molto preziosa: a te non costa nulla, ma per molte persone significa speranza, dignità e futuro.

Scegli di fare la differenza e di costruire



Foto Caritas

insieme a operatrici e operatori, mediatori e consulenti, volontari e volontarie, una comunità più attenta e solidale!

**Codice fiscale** della Caritas Diocesi di Bolzano-Bressanone: **80003290212**. Grazie per la tua fiducia! rb



**Die** Nachfrage und der Erfolg bei den Rauchfrei-Kursen der Psychosozialen Beratung Schlanders können sich sehen lassen: Alle 3 Kurse, die vergangenes Jahr stattgefunden haben, waren ausgebucht und alle Teilnehmenden blieben

## Rauchfrei mit System

bis zum Schluss dabei, viele gingen dauerhaft rauchfrei, und niemand fiel in alte Muster zurück. Besonders geschätzt wurden Austausch, Gruppendynamik und die begleitenden Telefontermine. „Das Programm selbst setzt auf moderne verhaltenstherapeutische Methoden und richtet sich an Erwachsene, die entschlossen in die Rauchfreiheit starten möchten“, sagt die Leiterin Christiane Folie. Zur Wahl stehen ein Basisprogramm mit sechs

Gruppentreffen sowie ein kompakter Kurs mit drei intensiven Einheiten. Drei klar strukturierte Phasen führen durch den Prozess: Beobachtung des Rauchverhaltens, Rauchstopp mit alltagstauglichen Alternativen und Stabilisierung mit Rückfallprophylaxe.

**Der** nächste Kompaktkurs startet am 27. Februar in Schlanders. Anmeldungen erfolgen bei der Psychosozialen Beratung Schlanders unter Tel. 0473 621 237 oder [psb@caritas.bz.it](mailto:psb@caritas.bz.it) pla



## PARTECIPÒ PERCHÉ...

Faccio volontariato per onorare i talenti che ho avuto in dono, per “egoismo”, perché mettermi in gioco per gli altri mi fa stare bene, ma anche con gratitudine, perché il mio volontariato con il Servizio Hospice della Caritas è supportato da formazione continua, da aiuto nei momenti di difficoltà, e dalla preziosa condivisione con il mio gruppo.

**Adalgisa Botteselle, volontaria del Servizio Hospice**

WeCaritas



**Raiffeisen**

Mehr Nähe. Mehr Bank.  
Più vicini. Più banca.

# Alles im Blick. Familien-chaos, Sugo & Darlehen.

Deine Bank. Immer da, wo du bist.

# Tutto sott'occhio. Caos familiare, pasta & mutuo.

La tua banca. Sempre con te, ovunque tu sia.

[www.raiffeisen.it/onlinebanking](http://www.raiffeisen.it/onlinebanking)

## Impressum | Colofon

Dieses „Caritas io&du“ ist die Sondernummer 03 zum „Caritashelp“ Nr. 03/2025 (viermonatliche Erscheinung). „Caritashelp“ ist unter dem Namen „Caritas info“ seit dem 19. April 2001 im Nation. Zeitungsreg. (Registro Nazionale della Stampa) unter der Nr. p. 11180 eingetragen.

## Herausgeberin | Editore

Caritas Diözese Bozen-Brixen | Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone, Dienststelle Pfarrcaritas und Freiwilligenarbeit | Servizio Caritas parrocchiali e volontariato, Sparkassenstraße 1 | Via Cassa di Risparmio 1, Bozen | Bolzano, Tel. 0471 304 330, [gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it](http://gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it).

**Verantwortliche Direktorin | Diretrice responsabile**  
Renata Plattner

## Redaktion | Redazione

Clara Bosio (cb), Roberta Bravi (rb), Valentina Cincelli (vc), Isabella Distefano (id), Brigitte Hofmann (bh), Magdalena Lemay (lm), Renata Plattner (pla), Angela Polo (ap), Lara Rier (lr), Margreth Weber (mw).

## Fotos | Foto

Adalgisa Botteselle, Caritas Diözese Bozen-Brixen, Myriams-Fotos-Pixabay, Pfarrcaritas Wolkenstein, PTH Brixen, pixabay-zapCulture.

**Druck | Stampa**  
Union Print Meran

Das „Caritas io&du“ wird in werblicher Zusammenarbeit von den Südtiroler Raiffeisenkassen mitfinanziert. „Caritas io&du“ è cofinanziata dalla Cassa Centrale Raiffeisen dell'Alto Adige.