****

Bolzano, il 5.3.2025

**“Azione irRINUNCIAbile” alla 21ª edizione**

**“Tu sei importante” è lo slogan della 21ª edizione dell’azione ‘Io rinuncio’, che viene riproposta anche quest’anno come un’iniziativa ‘irRINUNCIAbile’. Dal 5 marzo, mercoledì delle ceneri, al 19 aprile, sabato santo, l’invito rivolto a cittadine e cittadini è di aderire e partecipare, riflettendo sul tema. La campagna è stata ideata dal Forum Prevenzione e dalla Caritas, e vede partecipare realtà come la Katholischer Familienverband, il Dipartimento di Istruzione e Formazione Tedesco e Ladino e la Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienst, alle quali si sono unite, nel corso degli anni, oltre 40 istituzioni, organizzazioni e associazioni. L’azienda Sanitaria dell’Alto Adige ha sostenuto la campagna fin dall’inizio.**

“In un mondo in continuo cambiamento che appare spesso confuso, è rassicurante sapere come ogni individuo abbia il proprio ruolo da svolgere”, afferma Peter Koler del Forum Prevenzione a proposito dello slogan di quest’anno ‘Tu sei importante’. “Quando ci riconosciamo come preziosi e indispensabili, rafforziamo le fondamenta del rispetto reciproco su cui si costruisce la società”. Il messaggio ‘Tu sei importante’ accompagnerà la Quaresima di quest’anno, attraverso manifesti, social media, e appositi post-it personalizzabili da consegnare ad altre persone.

Le organizzazioni e le persone aderenti all’azione irRINUNCIAbile 2025, sono chiamate ad attivarsi in prima persona, con piccoli gesti quotidiani che facciano prendere coscienza del proprio valore come esseri umani. Per ulteriori informazioni sulla campagna o per consultare idee e suggerimenti per partecipare, visitare il sito [www.io-rinuncio.it](http://www.io-rinuncio.it).

Le organizzazioni co-promotrici hanno programmato le seguenti attività durante la Quaresima:

**Forum Prevenzione: i tuoi punti di forza - il tuo potenziale!**

Con l’azione “I tuoi punti di forza - il tuo potenziale”, il Forum Prevenzione intende contribuire a rafforzare l'autostima e la responsabilizzazione individuale. L’invito è di annotare da cinque a sette caratteristiche di sé stessi scelte in un elenco di 99 qualità diverse. Questo esame consapevole dei propri punti di forza mira a consolidare la fiducia nelle proprie capacità, trasmettendo la sensazione di essere preziosi e significativi. L'elenco è disponibile gratuitamente online e ha lo scopo di incoraggiare le persone a riconoscere e apprezzare le proprie capacità individuali.

**Katholischer Familienverband Südtirol: valori**

La KFS offre carte di valori con impulsi ispiratori. Queste carte aiutano le persone a riflettere sui valori fondamentali e a organizzare le proprie azioni in modo più consapevole. Un set di 20 carte diverse è disponibile al prezzo di 2 euro e può essere utilizzato per riflessioni personali, workshop o lavori di gruppo. In questo modo, il tema dei valori non solo può essere vissuto individualmente, ma può anche essere messo al centro di riflessioni e pratiche collettive.

**Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste (AGJD) e netz | Offene Jugendarbeit : “You got Mail / Du bekommst Post”**

Il lavoro con i giovani vive di relazioni e ogni persona che vi contribuisce è preziosa e indispensabile! Con la campagna “You got Mail”, l’AGJD e netz | Offene Jugendarbeit vogliono dare visibilità alla capacità di apprezzamento.

In occasione di vari incontri verranno distribuite cartoline con il messaggio “Sei prezioso e indispensabile” per poi inviarle alle persone che svolgono un ruolo speciale nel lavoro con i giovani, sia come sostenitori, colleghi o compagni motivanti.

Condividendo consapevolmente messaggi positivi, si vuole sottolineare l'importanza di una rete forte e apprezzata, perché solo insieme i giovani possono crescere, svilupparsi e trovare il loro posto nella società.

**Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone: i messaggi “Tu sei irrinunciabile”**

Anche quest’anno il servizio Caritas parrocchiali e volontariato, invia tramite e-mail brevi messaggi illustrati per stimolare riflessioni e favorire una maggiore consapevolezza (iscrizioni via e-mail a [gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it](mailto:gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it) con oggetto “Quaresima 2025”), I messaggi sviluppano il tema “Tu sei irrinunciabile”, esplorato in chiave giovanile anche da brevi video proposti da youngCaritas sui suoi canali social media. Parrocchie, scuole o altre organizzazioni possono richiedere questi brevi messaggi per esporli in bacheche o simili, oppure scaricarli sul sito [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it) nella sezione “Partecipare”.