

# Lichtung Girasole

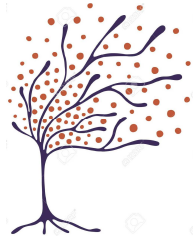
Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

Herzlichen Dank für Ihre 5%

Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung

Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit  
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ) • Steuernummer 01669910216



## Der Februar

So kurze Tage  
die Landschaft ganz kahl  
Valentin bring die Liebe  
die Fasnacht den Narr

kalter Wind  
erste Blüten  
guter Vorsatz erlischt  
wir hoffen auf Sonne  
wünschen Wärme und Licht

MB, gutso-Gedichte

## PROGRAMMVORSCHAU

### März 2024

- **Toblach – Wildpark und Wanderung**  
Samstag, 9. März 2024
- **Burganlage Trostburg in Waidbruck**  
Samstag, 30. März 2024

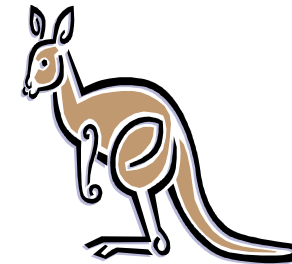
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung  
Raiffeisenkasse Bruneck  
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

# LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT  
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



## MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM Februar 2024



**Von Corvara**  
**zur Schutzhütte Ütia Cröp de Munt**  
Samstag, 10. Februar 2024

**Kalcheralm in Ratschings**  
Samstag, 24. Februar 2024

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung  
[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

# Von Corvara zur Schutzhütte Ütia Crëp de Munt

**Samstag, 10. Februar 2024**



Inmitten der Dolomiten, oberhalb von Corvara in Alta Badia und direkt am Sella-Massiv, befindet sich die Crëp de Munt Hütte (2.000 m). Sie liegt an der bekannten Sellaronda unter der Boè-Spitze sowie dem gleichnamigen See und bietet einen traumhaften Ausblick auf die Königin der Dolomiten, die Marmolata.

Um von Corvara aus zur Berghütte zu gelangen, nehmen wir den Weg 639, der an der Talstation der Gondelbahn Boè beginnt. Vorbei an Wäldern, Weiden und Almen erreichen wir nach ungefähr 3 km und ungefähr 400 Höhenmetern das Ziel.

Für den nicht langen, etwas steilen Wanderweg lassen wir uns Zeit und machen genügend „Verschnaufpausen“. Nach etwa einer Stunde können wir in der gemütlichen Hütte eine warme Mittagsmahlzeit genießen.

Die windgeschützte Terrasse bietet einen herrlichen Blick auf die Marmolata und lädt zum Kaffeetrinken ein.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr  
St. Lorenzen Busbahnhof 9.55 Uhr  
Talstation Bòe Corvara 10.55 Uhr

**Kostenbeitrag:** 10,00 €  
Selbstfahrer 6,00 €  
Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 5. Februar 2024

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe,  
Wanderstöcke, Schuhspikes

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

# Kalcheralm in Ratschings

**Samstag, 24. Februar 2024**

Die Kalcheralm in Ratschings heißt ihre Gäste auch im Winter zur genüsslichen Einkehr willkommen.



Wir kehren daher nach unserer Winterwanderung auf dem Panoramaweg Kalcheralm Platschjoch in den wohligen warmen Gaststuben der Alm ein und lassen uns mit heimischen Spezialitäten verwöhnen.

*In der Stille und Geduld des Winters liegt die Kraft für das Neue.*  
Monika Minder, Schweizer Lyrikerin

Es wird eine gute Stunde dauern, bis wir zu Fuß von der Bergstation der Kabinenbahn Ratschings die Hütte erreichen.

Wir fahren mit der Bahn hinauf und nach Stärkung und Aufwärmung in der Kalcheralm mit der Bahn wieder hinunter.

**Start:** Bruneck Zugbahnhof 9.35 Uhr  
Franzensfeste Bahnhof 10.10 Uhr  
Sterzing Parkplatz Eurospin 10.30 Uhr  
Talstation Kabinenbahn Ratschings 10.45 Uhr

**Kostenbeitrag:** 18,00 € mit Berg- und Talfahrt  
Selbstfahrer 13,00 €  
Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 19. Februar 2024

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe,  
Wanderstöcke

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.30 Uhr

## Dialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 15. Februar 2024 von 18.30 – 20.00 Uhr

Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

**Thema:** „Alles ist Sprache – Gefühle äußern“

**Eingeladen sind** Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige, Fachpersonen, Interessierte

**Ziele:** Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen & Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung & Solidarität

Eine Initiative von Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen BZG Eisacktal, BZG Pustertal, KVV Bezirk Pustertal

Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst der Gesundheitsbezirke Brixen & Bruneck

Liebe Mitglieder,



wir danken allen,  
die den Mitglieds-Jahresbeitrag  
für 2024 schon bezahlt haben.  
Mitgliedsbeitrag 15 €

*Herzlichen  
Dank*

Mitglieds-Förderbeitrag 40 € - wer uns besonders unterstützen möchte

Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 0003000 13595

## Frühstück im InterMezzo

Am Faschingsdienstag, 13. Februar 2024, 9.00 - 12.00 Uhr,  
laden wir zum traditionelle Faschingsfrühstück ein 🍩

**Ort:** InterMezzo Bruneck, Andreas-Hofer-Str. 15f

**Kostenbeitrag:** 5,00 €

**Anmeldung:** bis Mittwoch, 07.02.2024

im InterMezzo oder 0474 550 815 oder [intermezzo@bzgpust.it](mailto:intermezzo@bzgpust.it)

## Neustart der Selbsthilfegruppe Meran im März



**14-tägliche Treffen – gesamt 8 Treffen**

1 x Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr im Gruppenraum

1 x Samstag 9.00 – 12.00 Uhr im Garten

**Selbsthilfegruppe „Depression & Angststörungen“**

Offener Austausch unter Betroffenen mit ähnlichen Erfahrungen, einander zuhören, voneinander lernen, uns gegenseitig unterstützen, gemeinsam auf dem Weg...

...und wir versuchen auch was Neues... raus aus dem Gruppenraum, rein in einen Garten, bei schlechterem Wetter ins Gartenhäuschen... 😊  
für unseren Austausch im Gespräch und im nächsten Schritt für eine gemeinsame Tätigkeit in und mit der Natur.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass schon 20 Minuten in der Natur auf Körper, Geist und Seele wohltuend wirken. Wir bauen Anspannungen und Stress ab und kurbeln das Herz-Kreislauf-System an.

Was erwartet uns?

Wir verbinden uns mit der Natur, wir erden uns, indem wir z.B. den Boden bereiten und etwas säen...

Wir üben unsere Sinne, indem wir uns aufs Sehen, Hören, Riechen und Schmecken konzentrieren von dem, was die Natur uns bietet...

Ein Garten ist ein Regenerationsraum, den wir unkompliziert nutzen können und der mit seiner Vielfalt an Leben und Lebensprozessen viele unserer Themenbereiche, mit denen wir uns auseinandersetzen, widerspiegelt.

Wir werden von jemandem begleitet, der eine Ausbildung und Weiterbildungen zum Thema hat, wie „Gärten uns leben helfen“, wie das Arbeiten in und mit der Natur unsere sensorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen erweitern, unsere Ausdauer stärken, unsere Lebensfreude und Kreativität entfalten helfen kann.

Der Garten liegt in Plars, oberhalb von Algund.

Der Treffpunkt ist mit dem Linienbus gut erreichbar.

Bushaltestelle ungefähr 300m vom Garten entfernt, Parkplatz vorhanden.

Mitgliedsbeitrag 2024 15,00 € - Voraussetzung für die Teilnahme

Beitrag für die 8 Treffen 50,00 € - Bitte vor Kursbeginn bezahlen

Raika IT92F 08035 58242 0003000 13595

Info und Anmeldung

Verein Lichtung 333 46 86 220 oder [info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)