

Lichtung  Girasole

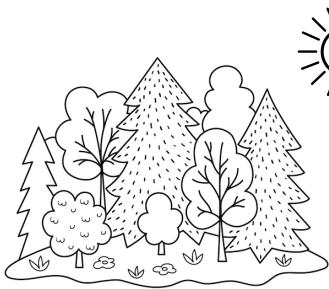
Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

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



Die Wälder schweigen,  
doch sie sind nicht stumm.

Und wer auch kommen mag,  
sie trösten jeden.

Erich Kästner, deutscher Schriftsteller, 1899 - 1974

## PROGRAMMVORSCHAU

### Juni 2024

- **Zur Edelweißhütte in Kolfuschg**  
Samstag, 8. Juni 2024
- **Wanderung zur Öttenbacheralm im Sarntal**  
Samstag, 15. Juni 2024
- **Nach Antholz zum Staller Sattel & über den  
Obersee zur Staller Alm**  
Samstag, 22. Juni 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 Mai 2024



**Der Bergbau in Prettau**

Samstag, 11. Mai 2024

**Wanderung auf Raschötz in St. Ulrich**

Samstag, 18. Mai 2024

**Ins Mühlendorf im Gschnitztal**

Samstag, 25. Mai 2024

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

## Der Bergbau in Prettau

Samstag, 11. Mai 2024



### SCHAUBERGWERK PRETTAU MUSEO DELLE MINIERE PREDOI

Der Frühling stimmt uns auf Neues ein - dieses Mal auf ein unterirdisches Abenteuer im Landesmuseum für Bergbau in Prettau.

Seine Blütezeit erlebte der Bergbau vor 600 Jahren, als die außergewöhnliche Geschmeidigkeit von Prettauener Kupfer weitum begehrt war. Die damals mit einfachen Werkzeugen Zentimeter um Zentimeter in den Felsen vorgetriebenen Stollen sind Meisterwerke bergmännischer Handwerkskunst. Noch im 20. Jahrhundert war Prettau der drittgrößte Kupferlieferant Italiens.

Mit der Grubenbahn fahren wir in das Herz des Bergwerks und lernen bei einem geführten Rundgang im Berg dessen erstaunliche Geschichte kennen. Nach einer guten Stunde fahren wir wieder hinauf und genießen den Frühling auf der Erdoberfläche.

Nach dem Mittagessen & einem kurzen Spaziergang geht's nach Steinhaus ins Museum, wo wir Interessantes übers Klöppeln erfahren werden.

Wir fahren mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** – Südtirolpass mitbringen

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr  
Bruneck Haltestelle gegenüber Krankenhaus 8.35 Uhr  
Einstiegsmöglichkeiten entlang der Strecke  
Bergwerk Prettau Kasse 9.45 Uhr

**Kostenbeitrag:** 12,00 € mit Eintritt, Führung Museum Prettau und Museum Steinhaus  
Busfahrt und Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 6. Mai 2024

**Mitzubringen:** Warme Kleidung, festes Schuhwerk (Temperatur im Stollen 8° C), Südtirolpass  
Helm & Regenmantel stellt das Museum zur Verfügung

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## Ins Mühlendorf im Gschnitztal

Samstag, 25. Mai 2024

Das Gschnitztal ist ein malerisches Seitental des Tiroler Wipptals in Österreich, welches bei Steinach am Brenner abzweigt.

Wir fahren bis zum Talschluss und parken beim Mühlendorf, das wir am Nachmittag besichtigen werden.

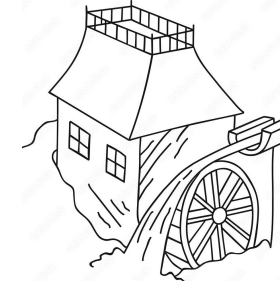
Hier befindet sich auch der Ausgangspunkt unserer Wanderung.

Durch Wald und Wiesen gehend erreichen wir die von zahlreichen Berggipfeln umrahmte Laponseralm (1.470 Hm) in ungefähr 50 Minuten.

Wir freuen uns dann auf eine köstliche Stärkung in traumhafter Kulisse mit Blick auf viele Dreitausender.

Nach der Mittagspause kehren wir zurück ins Tal, wo im Schatten des Sandeswasserfalls das kleine, idyllische Mühlendorf liegt.

Hier wird die Arbeitsweise der Menschen gezeigt, wie sie noch vor 100 Jahren war. Zum Bestaunen sind eine durch Wasserkraft angetriebene Getreidemühle, eine Schmiede und Handwerkstätten.



Nach der Führung spazieren wir über eine Brücke zum Sandeswasserfall, dessen feiner Wasser-Sprühnebel erfrischend für Leib und Seele sein soll...

**Start:** Bruneck Zugbahnhof 8.30 Uhr  
Franzensfeste Zugbahnhof 9.10 Uhr  
Sterzing Parkplatz Eurospar 9.30 Uhr

**Kostenbeitrag:** 21,00 €, mit Eintritt und Führung im Mühlendorf  
Selbstfahrer 16,00 €, mit Eintritt und Führung  
Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 20. Mai 2024

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

# Lichtung Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

5% *vielen dank*

Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung  
Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

## **Dialog in Brixen:** Betroffene & Angehörige & Fachpersonen

**Donnerstag, 9. Mai 2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr**

Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

**Thema:** Psychische Gesundheit & Krankheit: darüber reden! Aber wie?

**Engeladen sind** Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige, Fachpersonen, Interessierte...

**Ziele:** Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, 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, Psychiatrischer Dienst der Gesundheitsbezirke Brixen & Bruneck

Wichtige Notfallnummern

Psychologisches Krisentelefon aktiv 24/7

**800 101 800**

Rund um die Uhr: 112

Während der Bürozeiten: Psychologische Dienste in Zusammenarbeit mit der Notfallpsychologie

Bozen: +39 0471 435001

Meran: +39 0473 251000

Brixen: +39 0472 813100

Bruneck: +39 0474 586220

Telefonseelsorge 0471 052052 rund um die Uhr, auch Sonn- & Feiertag oder online [telefonseelsorge-online.bz.it](https://www.telefonseelsorge-online.bz.it)

Weitere Infos & Dienste: <https://www.dubistnichtallein.it/kontakt>

Webseite [www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)

## Wanderung auf Raschötz in St. Ulrich

**Samstag, 18. Mai 2024**

Die Raschötz Alm erhebt sich im Norden von St. Ulrich und ist Teil des Naturparks Puez-Geisler. Sie liegt auf über 2.000 m Höhe und bietet ein einmaliges Landschaftsbild.

Wir fahren mit der Standseilbahn hinauf und bereits während dieser Fahrt wird der Ausblick auf die umliegenden Berge mit jedem Meter nach oben beeindruckender.

An der Bergstation angekommen, hat man ein herrliches Panorama auf die Grödner Dolomiten.

Die Wanderung verläuft über einen relativ ebenen und breiten Weg an der Raschötzhütte und Heilig-Kreuz-Kapelle vorbei, bis zum Gipfelkreuz (ungefähr 2,5 km).

Von diesem höchsten Punkt der Alm kehren wir etwa 1 km zurück zu der Berghütte und genießen die Mittagspause.

Anschließend geht es auf demselben Weg zurück zur Bergstation und nach St. Ulrich.

Die Gesamtzeit beträgt ungefähr 2 ½ Stunden.

**Start:** Bruneck Zugbahnhof 8.45 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr  
St. Ulrich Parkplatz Standseilbahn Raschötz 10.20

**Kostenbeitrag:** 28,00 €, mit Berg- und Talfahrt  
Selbstfahrer 24,00 €, mit Berg- und Talfahrt  
Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 13. Mai 2024

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Zivilinvaliden-Ausweis

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

