

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



Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst,
wie närrisch du herumgehastet bist.

Lerne zu schweigen und du merkst,
dass du viel zu viel geredet hast.

Sei gütig und du siehst ein,
dass dein Urteil über andere allzu hart war.

Chinesische Weisheit

PROGRAMMVORSCHAU

Juli 2024

- **Waldbaden in der Brixner Gegend**
Samstag, 13. Juli 2024
- **Die Pfitscher-Joch-Seen im Wipptal**
Samstag, 20. Juli 2024
- **Zur Vajolethütte im Rosengarten**
Samstag, 27. Juli 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 Juni 2024



Zur Edelweißhütte in Kolfuschg

Samstag, 8. Juni 2024

Wanderung zur Öttenbacher Alm im Sarntal

Samstag, 15. Juni 2024

**Nach Antholz zum Staller Sattel
& über den Obersee zur Staller Alm**

Samstag, 22. Juni 2024

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Zur Edelweißhütte in Kolfuschg

Samstag, 8. Juni 2024

Oberhalb vom Dorf Kolfuschg in Alta Badia steht am Fuße des Sassongher die Edelweißhütte – unser Wanderziel.



Wir starten bei der Dorfkirche, gehen aufwärts auf einem Schotterweg durch das romantische Edelweißtal mit der herrlichen Aussicht auf den mächtigen Sassongher.

Nach ungefähr 1 Stunde kehren wir in der Hütte zur wohlverdienten Mittagspause ein – mit Blick auf den Sassongher und die malerische Bergwelt der Puezgruppe.



Der Rückweg erfolgt auf der Aufstiegsroute.

Gesamtstrecke 2,6 km, 182 Hm

Gesamtgehzeit ungefähr 1 1/2 Std.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.20 Uhr
St. Lorenzen Parkplatz 9.30 Uhr
Kirche Kolfuschg 10.30 Uhr

Kostenbeitrag: 10,00 €
Selbstfahrer 5,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 3. Juni 2024

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Nach Antholz zum Staller Sattel & über den Obersee zur Staller Alm

Samstag, 22. Juni 2024

Wir fahren mit Zug und Bus auf den Staller Sattel im Antholzertal und verbringen den Tag in einer eindrucksvollen Landschaft mit hoffentlich ☺ blühenden Alpenrosen, imposanten Panoramablicken und einem Picknick am Seeufer.



Der Obersee liegt rund 350 m höher als der Antholzersee, bereits auf Osttiroler Gebiet, zwischen zwei großen Gebirgsgruppen: der Rieserfernergruppe und den Villgratner Bergen.

Der Rundweg ist 2 km lang, Gehzeit ungefähr 30 Minuten.

Gegen Mittag suchen wir einen gemütlichen Platz am Ufer, lassen die Beine im Seewasser baumeln und picknicken.

Für Kaffee und Kuchen kehren wir anschließend in einer der nahegelegenen Hütten ein – Gehzeit ungefähr 40 Minuten.

Die Gesamtgehzeit beträgt 1 Stunde und Viertel.

Start: Bruneck Zugbahnhof – Abfahrt Zug 8.31 Uhr
Olang Zugbahnhof – Abfahrt Bus 8.48 Uhr

Kostenbeitrag: 5,00 €
Fahrt und Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 17. Juni 2024

Mitzubringen: **Südtirol-Pass**, Picknick, wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt mit dem Bus um 15.00 Uhr oder 16.00 Uhr vom Staller Sattel

Lichtung Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

5% Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung
Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216


Danke



Liebe Mitglieder,
wir danken ganz herzlich denjenigen, die den
Mitglieds-Jahresbeitrag 2024 bereits bezahlt haben.

Hier die Daten für diejenigen, die noch überweisen möchten:

Mitgliedsbeitrag 15 €

Mitglieds-Förderbeitrag 40 € - wer uns besonders unterstützen möchte

Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 000 300 013595

Dialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 13. Juni 2024 von 18.30 – 20.00 Uhr

Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

Thema: *Umgang mit einer psychischen Erkrankung in der Partnerschaft*

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

Wanderung zur Öttenbacher Alm im Sarntal

Samstag, 15. Juni 2024

Wir wandern zur gemütlichen Öttenbacher Alm, inmitten ausgedehnter Wiesen des größten Weidegebietes des Sarntals: Stille, Schönheit, Idylle rundum ...



Abseits von Lärm und Trubel verbringen wir diesen Tag, genießen die Natur und das gemeinsame „unterwegs sein“.

Der Weg führt uns entlang eines Steiges über Almwiesen und durch den Wald zur aussichtsreichen und auf 1.907 m Höhe frei gelegenen neuen Öttenbacher Alm, die wir in ungefähr 1 Stunde und 250 Hm erreichen.

Zu Mittag genießen wir in der uralten Hütte die guten Almgerichte. Am Nachmittag geht's über denselben Weg in ungefähr 45 Min. zurück zum Parkplatz.

Dieses lockere Steigen miteinander, wo jeder seinen eigenen Schritt geht und seinen eigenen Gedanken nachhängt, und wo man dennoch aufeinander acht gibt, ist für mich eine herrlich erholsame Verbindung von Ich-Sein und Miteinander-Sein.

*Ulrich Aufmuth, deutscher Psychologe, Soziologe und Autor, *1947*

Start:

Bruneck Kapuzinerplatz 7.45 Uhr

Zugbahnhof Brixen 8.30 Uhr

Busbahnhof Bozen 9.15 Uhr

Parkplatz am Ende des Öttenbacher Tals 10.00 Uhr

Kostenbeitrag:

15,00 €

Selbstfahrer 8,00 €

Essen zahlen alle selber

Anmeldung:

im Büro 0474 530 266

bis Montag, 10. Juni 2024

Mitzubringen:

wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe

Ende:

Rückfahrt gegen 16.30 Uhr