

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

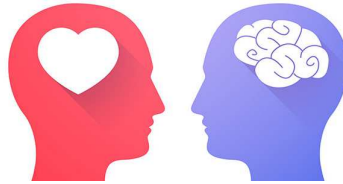
Herzlichen Dank für Ihre 5%

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

*Ich habe gelernt, dass Menschen
vergessen werden, was Du sagst
und vergessen werden, was Du tust ...
aber sie werden nie vergessen,
welches Gefühl Du ihnen gegeben hast...*



*Maya Angelou *1928 †2014 US-amerikanische Schriftstellerin, Bürgerrechtlerin*

PROGRAMMVORSCHAU

August 2024

- **Rund um den Lappacher Stausee**
Samstag, 17. August 2024
- **Zur Gampiel Alm in Pfunders**
Samstag, 24. August 2024
- **Auf den Kronplatz zur „Friedensglocke
Concordia 2000“**
Samstag, 31. August 2024

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

LICHTUNG

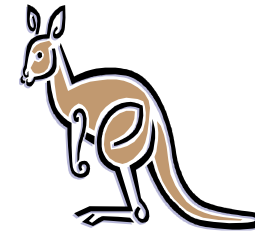
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

Juli 2024



**Unterwegs Richtung
Vajolethütte im Rosengarten**
Samstag, 6. Juli 2024

Waldbaden in der Brixner Gegend
Samstag, 13. Juli 2024

Die Pfitscher-Joch-Seen im Wipptal
Samstag, 20. Juli 2024

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung
info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Unterwegs Richtung Vajoletthütte im Rosengarten

Samstag, 6. Juli 2024

Achtung: für diesen Ausflug wurde der Termin geändert.

Wir machen uns auf den Weg ins größtenteils ladinische Fassatal, Ausgangspunkt unzähliger Wanderwege.

Unsere Wanderung beginnt am Fuße des Rosengartens im beschaulichen Dorfzentrum von Vigo di Fassa, an der Talstation der Seilbahn Vigo-Ciampedie. Mit der Bahn erreichen wir in wenigen Minuten



eine malerische, von hochaufragenden Felswänden umrahmte Hochfläche, die sogenannte Ciampedie (1.998 m). Diese Ebene, mitten im Wald, bietet einen wunderbaren Blick auf die Dolomiten des Fassatales.

Von der Seilbahnstation gehen wir zur nahegelegenen Ciampedie-Hütte, steigen eine kurze, steile Strecke ab um dann zur Negritella Hütte aufzusteigen. Wir wandern auf dem breiten, ebenen Pfad (Nr. 540, "Waldweg"), der nach Überquerung der Skipiste durch einen Wald führt. Längs der rechten Wegstrecke sind die beeindruckenden Felsen Larséch zu sehen, während sich vom Westen her die atemberaubende Ostwand des Rosengartens nähert.

Nach ungefähr einer Stunde erreichen wir die Hütten der Gardeccia Mulde, gehen weiter Richtung Vajoletthütte und kehren dann zurück auf eine genussvolle Mittagspause.

Der Rückweg erfolgt über den Hinweg.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.25 Uhr
Parkplatz Talstation Vigo-Campedie 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: 27,00 € mit Berg- und Talfahrt
Selbstfahrer 20,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 1. Juli 2024

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Die Pfitscher-Joch-Seen im Wipptal

Samstag, 20. Juli 2024

Das Pfitscher-Joch mit seinen kleinen Seen liegt auf knapp 2.280 m unterhalb des gleichnamigen Passes, der ins österreichische Zillertal führt.

Hier können wir noch den Geist der alten Schmuggler spüren, die in den früheren Zeiten vollbeladen und klammheimlich über das Joch schlichen.

Verlassene Grenzhäuser erinnern daran, dass hier oben am Berg die Ausweise kontrolliert wurden.



Heute ist diese Höhe leichter zu erreichen. Wir werden mit einem Shuttlebus von Stein im Pfitschtal auf ca. 1.850 m gebracht.



Dann wandern wir ungefähr 2 Stunden ziemlich steil hinauf (400 Hm) bis zum Pfitscherjoch-Haus.

Oben angekommen, essen wir zu Mittag und genießen die großartige Aussicht. Nach der Pause erkunden wir die Umgebung des Hauses mit dem nahegelegenen See.

Die Zeit bis zur Shuttlebus Abfahrt ins Tal (16.40 Uhr) verbringen wir bei der Berghütte mit Karten spielen, ratschen, genießen...

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.00 Uhr
Sterzing Parkplatz Eurospar 8.00 Uhr
Parkplatz Stein, letzte Bushaltestelle 8.30 Uhr

Kostenbeitrag: 13,00 € einschl. Shuttlebus
Selbstfahrer 9,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 15. Juli 2024

Mitzubringen: wetterangepasste, warme Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt vom Pfitscher Joch um 16.40 Uhr

Waldbaden in der Brixner Gegend

Samstag, 13. Juli 2024

Vom Alltag abschalten, den Stress hinter uns lassen, Körper und Seele Entspannungspausen gönnen...



Dabei hilft uns das Waldbaden, den Wald mit allen Sinnen genießen: den Duft des Waldes riechen, das Rauschen der Blätter im Wind hören, die rauen Baumrinden unter den Fingern spüren, die Farben des Waldes in all ihrer Vielfalt sehen...

Studien belegen eine positive Wirkung auf Nerven- Hormon- und Immunsystem. Unsere Gedanken kommen zur Ruhe und Stresshormone werden abgebaut.

Begleitet werden wir von Frau Margareth Geiser, die uns „Waldbaden“ erklärt, mit uns Übungen macht, Kraftplätze zeigt. Wohltuendes Eintauchen in das Geheimnis Wald: das ist so viel mehr, als nur die Lungen mit Sauerstoff zu füllen...

Zu Mittag genießen wir unsere Picknick-Leckereien und gehen anschließend Eis essen.

Bei ungünstiger Witterung wird die Waldbaden-Führung auf einen anderen Termin verschoben

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Viums Bushaltestelle bei der Kirche 9.15 Uhr

Kostenbeitrag: 18,00 € mit Führung
Selbstfahrer 16,00 € mit Führung
Eis zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 8. Juli 2024


Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung (bequem und warm), gute Wanderschuhe, Sitzunterlage oder Decke, Picknick

Ende: Rückfahrt gegen 14.30 Uhr

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



MORTADELLA-AKTION
Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote
Freitag, 12. und Samstag, 13. Juli 2024
ab 9.00 Uhr bis ca. 13.30 Uhr
bzw. so lange Mortadella und Brot reichen...
Bruneck, am Graben vor der Volksbank
Wir wünschen Guten Appetit & bitten um eine freiwillige Spende
DANK E

Der Dialog für die psychische Gesundheit macht Sommerpause 
Nächster Termin im September 2024

Neu-Ernennung des Südtiroler Monitoringausschusses für 5 Jahre
Der Südtiroler Monitoring-Ausschuss überwacht die Rechte von Menschen mit Behinderungen und überlegt sich Verbesserungen.

Dafür werden Interessierte aus folgenden Bereichen gesucht:

- körperliche Beeinträchtigung
- Sinnesbeeinträchtigung – Hören
- Sinnesbeeinträchtigung – Sehen
- Lernschwierigkeiten
- psychischen Erkrankungen
- Eine Fachperson aus dem Bereich Behinderung & Inklusion
- Eine Fachperson für Chancengleichheit



Interessierte können sich bewerben bis Freitag, 12. Juli 2024 - 12 Uhr
Die Formulare für die Bewerbung finden Sie auf der Website der Gleichstellungsrätin oder können angefordert werden. Infos: 0471 946 003

Die Formulare bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben schicken an:

- info@gleichstellungsraetin-bz.org
- Post oder persönliche Abgabe: Büro der Gleichstellungsrätin
Cavourstraße 23/c, 39100 Bozen
Öffnungszeiten: Mo – Do 9 – 12 Uhr und 15 – 16.30 Uhr, Fr 9 – 12 Uhr