

Lichtung Girasole

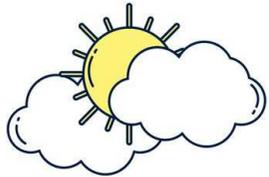
Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

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



*Eines Morgens riechst du
den Herbst.*

Es ist noch nicht kalt;

es ist nicht windig;

*es hat sich eigentlich gar nichts geändert –
und doch alles.*

Kurt Tucholsky deutscher Schriftsteller 1890 – 1935



PROGRAMMVORSCHAU Oktober 2024

- **Von Völs zum Schloss Prösels**
Sonntag, 6. Oktober 2024
- **Nach Toblach in den Tierpark**
Samstag, 12. Oktober 2024
- **Wanderung auf dem Haunold**
Samstag, 19. Oktober 2024

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

LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO

PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM September 2024



Wanderung zur Brixner Hütte
Samstag, 7. September 2024

Unterwegs zur Knuttenalm im Ahrntal
Samstag, 21. September 2024

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

Wanderung zur Brixner Hütte bei Vals

Samstag, 7. September 2024

Mitten in den Pfunderer Bergen, im Südtiroler Teil der Zillertaler Alpen, steht auf 2.283 m Seehöhe die Brixner Hütte. Wir erreichen sie vom kleinen Bergdorf Fane Alm in Vals.

Mit dem Shuttletransfer fahren wir hinauf zum Parkplatz, wo diese mittelschwere Wanderung beginnt.



Ab da geht es am Weg Nr. 17 entlang des Vallerbaches, dann auf einem Steig weiter, immer gemächlich aufwärts bis zur Brixner Hütte – ein wunderbarer Ort mit überwältigendem Panorama auf das Valsler Tal.

Mit ungefähr 4,5 km Länge und 550 Hm ist dies zwar der kürzeste aber nicht der leichteste Weg zur Hütte.

Nach der etwas anstrengenden Wanderung lassen wir uns das wohlverdiente Mittagessen in der Hütte schmecken – mit Blick auf die imposante Bergwelt.

Nach der Pause gehts zurück zum Parkplatz.

Die Gesamtgehzeit beträgt ungefähr 3 Stunden.

Start: Bruneck Zugbahnhof 8.30 Uhr
Mühlbach Zugbahnhof 9.10 Uhr
Parkplatz Vals im Talschluss 9.25 Uhr

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

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 2. September 2024

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Unterwegs zur Knuttenalm im Ahrntal

Samstag, 21. September 2024



Kurz nach der Ortschaft Rein in Taufers, am Beginn des Knuttentales, beginnt unsere Wanderung zur gleichnamigen Hütte.

Entlang des plätschernden Knuttenbaches erreichen wir auf einem breiten, nur wenig ansteigendem Forstweg, in ungefähr 1 Stunde unser Ziel auf 1.910 m Höhe.

Umgeben von Berggipfeln steht im Herzen des Naturparks Rieserferner Ahrn die urige Jausestation, wo wir Mittagessen und Almflair genießen.

*Sonnenschein ist köstlich, Regen erfrischt,
Wind kräftigt, Schnee erheitert.
Es gibt kein schlechtes Wetter,
es gibt nur verschiedene Arten von gutem.*

John Ruskin, englischer Schriftsteller, 1819 - 1900

Nach der Pause gehen wir auf demselben Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Gesamtgehzeit: ungefähr 2 Stunden.

Start: Bruneck Zugbahnhof 9.30 Uhr
Parkplatz kurz nach Rein in Taufers 10.20 Uhr

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

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 16. September 2024

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

Trialog in Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE - FACHPERSONEN

Donnerstag, 12. September 2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema: Psychosomatik – wie meine Psyche und mein Körper zusammenspielen

Eingeladen 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, KVW Bezirk Pustertal,
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst der Gesundheitsbezirke Brixen & Bruneck

Vorankündigung

Trialog in Bruneck

Donnerstag, 17. Oktober 2024



30 Jahre Sägemüllerhof

...ein Grund, zu feiern...

Am Samstag, 14. September 2024
ab 13.00 Uhr

Hoffest am Sägemüllerhof

Mühlweg 10
39030 Gais

Neben den verschiedenen kulinarischen Genüssen
gibt's auf dem Flohmarkt vom Verein Lichtung
so allerhand zum kleinen Preis...



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

Numeri di emergenza

Supporto psicologico telefonico 24/7

800 101 800

24 ore su 24: 112

I servizi psicologici offrono in orario di servizio e in collaborazione con i
psicologi dell'emergenza un servizio di consulenza telefonica

Bolzano: +39 0471 435001

Merano: +39 0473 251000

Bressanone: +39 0472 813100

Brunico: +39 0474 586220

Telefono Amico 02 23 27 23 27 tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 24
WhatsApp 324 011 72 52 tutti i giorni dalle ore 18 alle ore 21
www.telefonoamico.it

0471 288328 numero locale attivo da lunedì a venerdì
dalle ore 16 alle ore 19

Ulteriori informazioni e servizi: <https://www.nonseidasolo.it/contatto>

La nostra pagina Web www.prevenzione-suicidio.it