

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

November

*graue Tage
die Nebel steigen
der Winter
steht drohend
vor der Tür
Melancholie
singt ihr Lied
und du
singst müde mit*

November

heißer Tee
romantischer Kerzenschein
ein guter Film
Musik
für's Herz
Freude
singt ihr Lied
und du
singst leise mit

ja, November ist, was man daraus macht

Engelbert Schinkel, deutscher Autor

PROGRAMMVORSCHAU

November 2024

- Törggeleausflug

Samstag, 9. November 2024

- Ausflug nach Trient – Museum „Muse“

Samstag, 23. November 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

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

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

info@lichtung-girasole.com

Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Von Völs zum Schloss Prösels

Sonntag, 6. Oktober 2024

Unser Fußweg nach Prösels schlängelt sich vom Dorf Völs durch saftige Wiesen zu einer kreuzgeschmückten Lichtung, einem uralten Übergang von Völs ins Tierser Tal.

Neben einem farnefrohen Mosaikbrunnen zweigt der einfache Wanderweg nach Prösels ab und führt uns durch lichte Lärchenhaine zum Schloss, das einst Stammsitz der Herren von Völs war.



Die sehenswerte Burg besichtigen wir im Rahmen einer Führung.

Wir verbringen einige Zeit im historischen Schlosshof, in der idyllischen Schlosskapelle, im gemütlichen Kaminzimmer, im prunkvollen Rittersaal und den Gemächern von Landesfürst Leonhard von Völs.

Nach ungefähr 1 Stunde ab Start in Völs; kehren wir in einem kleinen Gasthaus in Ums zum Mittagessen ein. Danach geht's noch etwa 1 Stunde weiter, bis wir Schloss Prösels erreichen.

Der Rückweg erfolgt auf dem Hinweg.

Die Gesamtgezeit beträgt ungefähr 3 ½ Stunden.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr
Völs Parkplatz im Dorf

Kostenbeitrag: 17,00 € mit Eintritt und Schlossführung
Selbstfahrer 14,00 €
Essen zahlen alle selber

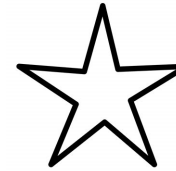
Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 1. Oktober 2024

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Kreativer Nachmittag im InterMezzo

Freitag, 25. Oktober 2024



In Bruneck werden in der Adventszeit Weihnachtsbäume aufgestellt. Heuer können verschiedene soziale Vereine einen Baum dekorieren.

Dafür gestalten wir gemeinsam Weihnachtssterne aus Joghurt-, Sahne- und Quarkbechern.

Natürlich können alle auch für sich selber einen Stern basteln.



Bei dieser schnell zu erlernenden Technik werden die Becher mit Gold-/Silberfarbe besprüht.

Nach kurzer Trocknungszeit werden sie zu einer Sternenform ausgeschnitten, mit Loch und Band versehen und sind bereit für die Weihnachtsdekoration.

Nach getaner Arbeit gibt's eine gute Marende...



Je dunkler der Himmel ist,
desto heller werden die Sterne erscheinen.

Leonardo da Vinci, italienischer Maler, 1452 – 1519

Beginn: Bruneck Treffpunkt InterMezzo
A.-Hofer-Str. 15 f
15.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 22. Oktober 2024

Kostenbeitrag: 2,00 €

Mitzubringen: **Schürze bitte selber mitbringen!**

Ende: 17.00 Uhr

Wanderung auf dem Haunold

Samstag, 19. Oktober 2024

Mit dem Zug fahren wir nach Innichen, um von dort auf die 1.500 m hoch gelegene Station des Sessellifts vom Haunold (des Hausbergs von Innichen) zu wandern.

Der Aufstieg erfolgt über einen ungefähr 2,5 km langen Forstweg. Wir rechnen mit etwa 1 Stunde, um diese Entfernung und die 325 Hm zu bewältigen.

Da die Haunold-Hütte bereits geschlossen ist, genießen wir unser Mittagsspicknick in der Natur - mit Ausblick auf die Spitze des 3.000 m hohen Berges.

Wenn die Zeit es erlaubt, machen wir noch eine kleine Runde und dann geht's über denselben Forstweg wieder hinunter zum Ausgangspunkt.

Die Berge sind nicht nur Herausforderung für mich.
Sie sind auch ein Ruhepunkt.
Sobald ich unterwegs bin, wird der Kopf frei.
Ich gehe auf einen Gipfel, und wenn ich wieder herunterkomme,
bin ich ein anderer Mensch. Peter Habeler, österreichischer Bergsteiger

In Zentrum von Innichen befindet sich die Stiftskirche - einer der schönsten Sakralbauten romanischen Stils im Ostalpenraum. Wir besuchen sie in Begleitung eines Führers, der uns auf die Sehenswürdigkeiten aufmerksam macht und den Baustil erklärt.

Start: Bruneck Zugbahnhof 9.15 Uhr
Innichen Zugbahnhof 10.10 Uhr

Kostenbeitrag: 7,00 € mit Führung

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 14. Oktober 2024

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

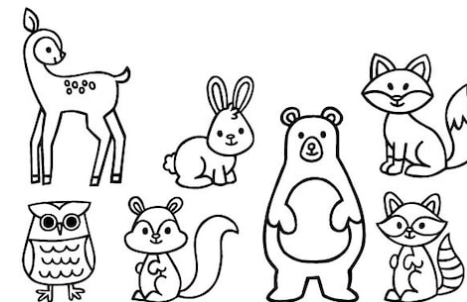
Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

Nach Toblach in den Tierpark

Samstag, 12. Oktober 2024

Den im Frühjahr abgesagten Ausflug in den Wildpark Toblach holen wir an diesem Samstag nach.

Der Wildpark befindet sich in Altschluderbach, einem Ortsteil der Gemeinde Toblach.



Hier leben auf einem großräumigen Gelände, eingebettet in eine schöne Naturlandschaft, viele heimische Tierarten: Waschbären, Hirsche, Rotwild, Steinböcke, Luchse und Mufflons. Hausschweine, Ziegen, Esel und Ponys haben hier ebenfalls ihren Platz. Auch Schnee-Eulen, Bussarde, Fasane und Uhus können aus nächster Nähe beobachtet werden.

Beim Spaziergang durch den Park kann man einiges über die heimische Tierwelt lernen, z.B. was die Tiere fressen, wie sie karge Winter überleben.

Wer mag, kann vor Ort geeignetes Futter kaufen und die Tiere selber füttern.

Nach dem Besuch im Wildpark erwarten uns noch ein gemeinsames Mittagessen und ein längerer Spaziergang in der Umgebung.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.15 Uhr
Toblach Zugbahnhof 9.50 Uhr

Kostenbeitrag: 12,00 € mit Eintritt
Selbstfahrer 10,00 € mit Eintritt
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 7. Oktober 2024

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 14.30 Uhr

Vorträge – Eintritt frei

Top oder flop im Job - 12 Stufen hin zum Burnout & 12 Schritte heraus
Donnerstag, 10. Oktober 2024 um 20 Uhr
Milland, Jakob-Steiner-Haus
Roger Pycha, Psychiater
Bildungsausschuss Milland in Zusammenarbeit mit Lichtung

Depression – Dunkle Schatten auf der Seele
Montag, 21. Oktober 2024 um 20 Uhr
St. Vigil, Raiffeisensaal
Edmund Senoner, Psychologe & Franz Trebo, ein Erfahrungsbericht
Bildungsausschuss St. Vigil in Zusammenarbeit mit Lichtung

Kraft, die Zukunft möglich macht
Dienstag, 22. Oktober 2024 um 20 Uhr
Seis
Verein Lichtung in Zusammenarbeit mit KVW Seis

Suizid, gehen ohne Abschied
Mittwoch, 23. Oktober 2024 um 20 Uhr
Girland, Tannerhof
Andreas Conca, Psychiater
Verein Lichtung in Zusammenarbeit mit KVW Girland

Suizid, gehen ohne Abschied
Dienstag, 29. Oktober 2024 um 19.30 Uhr
Riffian, Bibliothek
Verein Lichtung in Zusammenarbeit mit KVW Riffian

FILM:

Lichter im Chaos - Junge Menschen Depression & Wege zur Hoffnung
Regie: Fabian Zöggeler

In berührenden Interviews erzählen junge Erwachsene von ihrem Kampf mit Depressionen und den Wegen, die sie aus dem Dunkel herausführen. Der Film beleuchtet nicht nur das Leiden, sondern auch die kleinen Lichtblicke, die Hoffnung spenden. Ergänzt durch Expert:innen, die das Krankheitsbild und mögliche Therapien einordnen, schafft LICHTER IM CHAOS eine tiefgehende Auseinandersetzung mit einer der häufigsten psychischen Erkrankungen.

Im Anschluss an die Veranstaltung organisiert das Forum Prävention eine Podiumsdiskussion mit Regisseur, Expert:innen und Betroffenen.

Do 17. Oktober 2024 um 20 Uhr Ufo Bruneck
Do 24. Oktober 2024 um 20 Uhr Meran Ariston
Fr 8. November 2024 um 20 Uhr Sterzing Stadttheater
Mi 13. November 2024 um 20 Uhr Schlanders Kulturhaus

Dialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN
Donnerstag, 17. Oktober 2024 von 18.30 – 20.00 Uhr
Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

Thema: Umgang mit einer psychischen Erkrankung am Arbeitsplatz

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

Vorankündigung

Dialog in Brixen

Donnerstag, 14. November 2024

Thema: Die Botschaft hinter der Krankheit

Liebe Mitglieder,

...wir können es nicht anders sagen...
schon wieder ein Jahr fast vorbei, noch nicht alles erledigt, was wir vorgehabt hatten...
und schon wieder mitten in der Planung fürs nächste Jahr....

Der Jahresbeitrag für 2025 kann ab Oktober bis spätestens Jänner 2025 einbezahlt werden.


Wir haben den Mitglieds-Jahresbeitrag etwas erhöht auf 17,00 €, den Mitglieds-Förderbeitrag auf 50,00 € - wer uns besonders unterstützen möchte

Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

 Herzlichen Dank

Falls Sie als Mitglied austreten und den Jahresbeitrag nicht mehr bezahlen möchten, teilen Sie uns das bitte schriftlich mit:

info@lichtung-girasole.com - Verein Lichtung, Dantestr. 4, 39031 Bruneck

Überweisungsauftrag/Ordine di bonifico			
Begünstigter - Beneficiario		Betrag / Importo	17,00 €
 Lichtung • Girasole Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit VFG Associazione a sostegno della salute mentale APS Dantestr. 4 - via Dante 4 I - 39031 Bruneck - Brunico (BZ) Raiffeisenkasse Bruneck / Cassa Raiffeisen di Brunico IBAN: IT92F 08035 58242 0003000 13595 Swift/BIC: RZSBIT21005		Fälligkeitsdatum / Data di scadenza	31.01.2025
		Wer uns besonders unterstützen möchte, kann statt der 17,00 € den Mitglieds-Förderbeitrag von 50,00 € überweisen. Chi ci vuole sostenere in modo particolare può aumentare il contributo da € 17,00 a € 50,00 €.	
		Herzlichen Dank • Grazie di cuore Mitgliedsbeitrag 2025 / Quota associativa 2025	
		Auftraggeber / Ordinante	
K/K Nr.			
C/C no.			
Datum / Data	Unterschrift / Firma		