

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

Es gibt eine Harmonie im Herbst  
und einen Glanz an seinem Himmel,  
den man den ganzen Sommer über nicht hört oder sieht,  
als ob er nicht sein könnte,  
als ob er nicht gewesen wäre.

Percy Bysshe Shelley britischer Dichter 1792-1822

## PROGRAMMVORSCHAU

### Dezember 2024

- **Wanderung zur Klausner Hütte in Latzfons**  
Samstag, 7. Dezember 2024
- **Adventausflug nach Tramin**  
Samstag, 14. Dezember 2024
- **Weihnachtsfeier am Hl. Abend**  
Dienstag, 24. Dezember 2024

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

# LICHTUNG

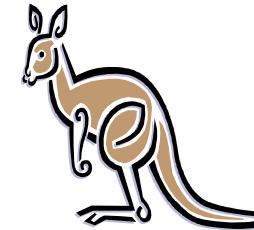
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT  
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



## MITGLIEDER-INFO

### FREIZEIT-PROGRAMM

### November 2024



**Törggeleausflug**

Samstag, 9. November 2024

**Ausflug nach Trient – Museum „Muse“**

Samstag, 23. November 2024

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

# Törggeleausflug

**Samstag, 9. November 2024**

Heuer ist unser Törggele-Lokal der Unterfinsnerhof in Lajen-Ried, einem Dorf nahe Waidbruck, am Eingang zum Grödnertal. In der Bauernstube erwarten uns Gerichte der Südtiroler Küche bestehend aus allem, was uns der goldene Herbst bietet.



Bevor wir uns dem kulinarischen Genuß hingeben, erfreuen wir uns an der herbstlichen Stimmung der abwechslungsreichen Landschaft.

Wir wandern entlang des Postweges, dort, wo früher die Post von Klausen ins Grödnertal transportiert wurde, mit Blick auf die beeindruckenden Grödnertal Dolomiten, die Sellagruppe, den Lang- und den Plattkofel.



Leicht ansteigend geht es durch die sanfte Wiesenlandschaft nach Tschöfas und dann weiter Richtung St. Peter (ungefähr 230 Hm).



Gehzeit ungefähr 1 Stunde.

Mit dem Linienbus gehts zurück zum Parkplatz nach Lajen und von dort fahren wir zum Unterfinsnerhof.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr  
Parkplatz Lajen Dorfzentrum 10.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 32,00 € mit Essen  
Selbstfahrer 30,00 € mit Essen  
Getränke und Busfahrt zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Donnerstag; 31. Oktober 2024

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

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.45 Uhr

# Ausflug nach Trient – Museum „Muse“

**Samstag, 23. November 2024**



Das Wissenschaftsmuseum „Muse“ ist eines der interessantesten in Europa und beeindruckt bereits von außen mit seiner Architektur, die das Profil der Trentiner Berge widerspiegelt.

Im Inneren des Gebäudes werden auf sechs Stockwerken die Lebenszeiträume der Erde dargestellt. Wir erfahren, wie die Handlungen des Menschen zu Veränderungen der Umwelt führen und wie Wissenschaft und Technologie für unseren Planeten genutzt werden können.

Anhand von multimedialen Inhalten und interaktiven Elementen bietet das „Muse“ eine spannende Reise durch die Welt der Natur und der Wissenschaft.

Wir fahren mit dem Zug nach Trient.

Dort kommen wir um kurz nach 11.00 Uhr an, erkunden die Altstadt und legen eine Mittagspause ein.

Gut gestärkt gehen wir anschließend im Museum „Muse“ auf eine etwa 2-stündige Entdeckungsreise.

**Start:** Zugbahnhof Innichen Abfahrt 7.50 Uhr  
Zugbahnhof Bruneck Abfahrt 8.31 Uhr  
Zugbahnhof Franzensfeste Abfahrt 9.15 Uhr  
Zugbahnhof Brixen Abfahrt 9.25 Uhr  
Zugbahnhof Meran Abfahrt 9.16 Uhr  
**Zugbahnhof Bozen Abfahrt 10.31 Uhr**

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 18. November 2024

**Kostenbeitrag:** 12,00 € mit Eintritt  
Zugfahrt und Essen zahlen alle selber

**Mitzubringen:** Südtirol-Pass, Zivilinvaliden-Ausweis,  
wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe

**Ende:** Rückfahrt um 16.00 Uhr

## Trialog in Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE - FACHPERSONEN

**Donnerstag, 14. November 2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr**

Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

**Thema:** Die Botschaft hinter der Krankheit

**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

### Warum TRIALOG?

- Begegnung & Erfahrungsaustausch - Lernen von den Erfahrungen und Sichtweisen anderer
- Dadurch mehr gegenseitiges Verständnis entwickeln
- Wertschätzung des jeweiligen Expertentums und der Kompetenzen
- Stärkung der Einzelnen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung u. Solidarität

### Wie funktioniert TRIALOG?

- Jeder hat das Recht auf seine eigene Meinung
- Keine Wertungen über andere Menschen und Erfahrungen
- Jeder spricht nur über seine eigene Erfahrung zum Thema
- Ein/e ModeratorIn achtet auf Einhaltung der Gesprächsregeln
- Absolute Vertraulichkeit: Alles, was gesagt wird, bleibt im Raum

Liebe Mitglieder,

es ist wieder soweit:  
ab sofort kann der Mitgliedsbeitrag 2025 eingezahlt werden.



Wie bereits im Oktober-Programm mitgeteilt, beträgt der

Mitgliedsbeitrag 2025 = 17,00 €  
Mitglieds-Förderbeitrag 2025 = 50,00 € -  
wer uns besonders unterstützten möchte

Ein herzliches Dankeschön allen, die den Beitrag bereits bezahlt haben.

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

Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 0003000 13595



Ein gutes Wort, eine nette Geste...

...ein Schritt weiter ins helle Feld der Menschlichkeit.

Einmal auseinandersetzen in ruhigem Gespräch.

Nicht einander zusetzen im Streit...

...ein Takt mehr in die Friedensmelodie.

Einmal etwas mehr geben, ein wenig verzichten...

...ein Licht mehr in der dunklen Gerechtigkeitsecke.

Einmal mehr versuchen, zu verstehen...

...ein Grad plus weiter fort vom Gefrierpunkt des Liebesbarometers.

Einmal mit offenen Augen durch die Welt gehen,

sehen, dass es noch andere und anderes gibt.

Und du sagst, du kannst nichts tun!

Kristiane Allert-Wybranietz, deutsche Dichterin und Lyrikerin, 1955 - 2017