

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

Weihnachtszeit Weihnachtszeit Ob es schneit? Oder nicht?
Kerzenlicht. Weihnachtslieder.
Immer wieder. Plätzchen essen.
Nicht vergessen. Geschenke schenken.
An andere denken.
Du an mich?
Ich an dich.

Frantz Wittkamp, deutscher Autor



PROGRAMMVORSCHAU

Jänner 2025

- **Akrobatik & Tanz Show „Alis new world“
in Bozen**

Samstag, 11. Jänner 2025

- **Wanderung zur Klausner Hütte in Latzfons**

Samstag, 25. Jänner 2025

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

Dezember 2024



Wanderung in Latzfons

Samstag, 7. Dezember 2024

Adventausflug nach Tramin

Samstag, 14. Dezember 2024

Weihnachtsfeier am Hl. Abend

Dienstag, 24. Dezember 2024

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

info@lichtung-girasole.com

Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Wanderung in Latzfons

Samstag, 7. Dezember 2024

Die geplante Wanderung zur Klausnerhütte verschieben wir auf Januar, da die Berghütte erst ab Weihnachten wieder geöffnet ist.

Stattdessen fahren wir nach Latzfons zum Parkplatz Oberst und spazieren über einen Rodelweg, der teilweise durch den Wald führt, aufwärts Richtung Kasereck und Jochalm.

Die Gesamtstrecke beträgt ungefähr 3 km und ist mit etwas Kondition leicht zu gehen. Gesamtgehzeit: ungefähr 1 Stunde

Zur Mittagszeit gehen wir über denselben Weg zurück zum Parkplatz und kehren in Latzfons oder in Feldthurns auf eine warme Mahlzeit ein.



Am Nachmittag planen wir noch einen Besuch in einem Brixner Museum.

Nähere Informationen gibt es bei der Anmeldung im Büro der Lichtung.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.35 Uhr
Latzfons Parkplatz Oberst 10.15 Uhr

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

Kostenbeitrag: 10,00 €
Selbstfahrer 7,00 €
Essen zahlen alle selber

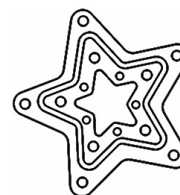
Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, warme rutschfeste Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Adventausflug nach Tramin

Samstag, 14. Dezember 2024

Gemeinsam die besinnliche Adventszeit erleben – wir fahren nach Tramin und spazieren auf dem Kirchsteig vom Ortskern zum Sankt Jakob Kirchlein mit interessanten Fresken. Es befindet sich auf einem Weinhügel, der eine wunderschöne Aussicht auf das Unterland bietet.



Um die Mittagszeit kehren wir in einem Gasthaus ein. Gut gestärkt begeben wir uns anschließend auf eine kleine Reise durch die Weihnachts- und Adventsmärkte von Kaltern, Sankt Michael bei Eppan und Girlan.

*Um die Schönheit einer Schneeflocke erfassen zu können,
muss man die Kälte in Kauf nehmen.
Aristoteles*

Wir schlendern durch die kleinen Ortschaften, liebevoll dekorierte Stände laden zum Verweilen ein, ein süßer Duft liegt in der Luft, traditionelle Krippen möchten bestaunt werden – und wenn es dann noch schneien würde, wäre die Vorweihnachtsstimmung perfekt...



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.35 Uhr
Bozen Süd 10.15 Uhr
Tramin Parkplatz Mittelschule 10.45 Uhr

Kostenbeitrag: 15,00 €
Selbstfahrer 10,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag; 9. Dezember 2024

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, warme rutschfeste Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.45 Uhr



Weihnachtsmarkt im Foyer im Krankenhaus Bruneck

Dienstag 3. und Mittwoch 4. und
Donnerstag 5. Dezember 2024
von 8.00 bis 16.00 Uhr



Auch in diesem Jahr gibts Selbstgemachtes
von vielen fleißigen Mitgliedern und freiwilligen Helfern.



Adventfeier im InterMezzo

Sonntag, 8. Dezember 2024,
15.00 - 17.00 Uhr



Am 2. Adventsonntag laden wir zur
gemütlichen Runde mit Keksen, Nüssen,
Punsch, Singen... ein.

Wer Liedertexte, Gedichte, Geschichten zur Weihnachtszeit hat, kann
diese gerne mitbringen.

Anmeldung bis Mittwoch, 4. Dezember 2024



InterMezzo, Andreas-Hofer-Str. 15 f, 39031 Bruneck
0474 550815 oder intermezzo@bzgpust.it

Trialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 12. Dezember 2024 von 18.30 – 20.00 Uhr

Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

Thema

Medikamente: Wirkungen, Nebenwirkungen, mein Umgang damit

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

Weihnachtsfeier am Hl. Abend

Dienstag, 24. Dezember 2024



Gemeinsam feiern wir den Heiligen Abend,
wer gerne mitfeiert, ist herzlich eingeladen.

Wir treffen uns um 16.45 Uhr bei der Treppe zur
Ursulinenkirche.

Von dort spazieren wir zur Rainkirche und lassen uns vom
Klang der Turmbläser auf den Weihnachtsabend
einstimmen.

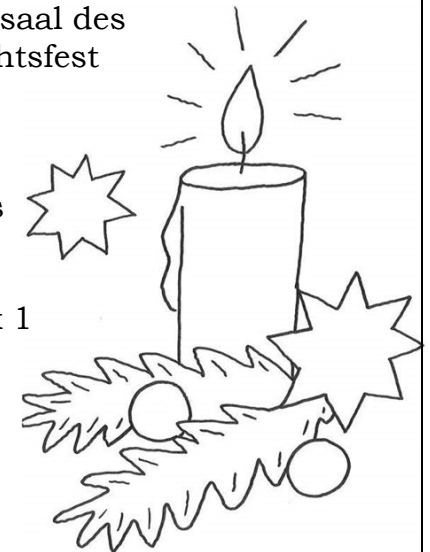
Anschließend feiern wir im Speisesaal des
Ursulinenklosters unser Weihnachtsfest
bis gegen 19.30 Uhr.

Nach dem besinnlichen Teil mit
Texten & Weihnachtsliedern gibt's
ein gemeinsames Abendessen.

Bruneck, Tschurtschenthalerpark 1

Anmeldung bis Mittwoch,
18. Dezember 2024
im Lichtungsbüro 0474 530 266

Auch Kurzentschlossene ohne
Anmeldung sind herzlich willkommen.



Das Lichtungsbüro bleibt geschlossen

von Freitag, 20. Dezember 2024

bis Montag, 6. Jänner 2025

Wir sind wieder da am Dienstag, 7. Jänner 2025



Liebe Mitglieder,

wie schnell die Zeit vergeht,
das Jahr 2024 ist fast vorüber.

Ein Jahr mit vielen schönen und weniger schönen Momenten, Begegnungen, Erfahrungen; ein Jahr auch mit Abschied nehmen von Menschen, die uns wichtig, wertvoll waren.

Bei den verschiedenen Aktivitäten haben wir viel erlebt, Neues entdeckt, Altes wieder entdeckt. Wir haben neue Kontakte geknüpft und gemeinsam gearbeitet.

Den Vorstandsmitgliedern und den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern danke ich herzlich für ihren wertvollen Einsatz und hoffe, dass wir im Neuen Jahr gemeinsam wieder mit Freude und Tatendrang weiterarbeiten.

Ein herzlicher Dank auch an alle, die uns finanziell unterstützen und dadurch einen wichtigen Beitrag zu den verschiedenen Angeboten der Lichtung leisten.

Alle, die uns in irgendeiner Form unterstützen, bilden eine starke, tragende Säule des Vereines und sehr viel wäre ohne diese nur wesentlich schwieriger möglich.

Auch unseren Mitarbeiterinnen Monika G., Dominika K. und Monika E. ein herzlicher Dank.

Für die kommende Adventszeit wünsche ich uns allen, dass wir sie in Besinnlichkeit erleben können, dass wir Zeit finden, zur Ruhe zu kommen, uns selber etwas Gutes zu tun und Kraft tanken können, um mit Freude in das neue Jahr hinein zu gehen.

Ein gesegnetes Weihnachten und alles Gute fürs Neue Jahr wünscht

Thomas Karlegger
Präsident



Vorschau Januar 2025

Samstag, 11. Jänner 2025

„ALIS NEW WORLD“

Die neue Show mit den besten Artisten des Le Cirque Du Soleil
und des Nouveau Cirque in der Stadthalle Bozen

An diesem Samstag starten wir am frühen Nachmittag mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Bozen.

Dort machen wir einen kleinen Spaziergang und gehen Kaffee trinken.

Um 17.00 Uhr besuchen wir die zweistündige Akrobatik- und Tanz-Show „ALIS NEW WORLD“.



Die Artisten, Akrobaten, Jongleure, Musiker usw., wurden mehrfach ausgezeichnet mit den angesehensten Preisen und zählen zu den Besten der Zirkuswelt.

Sie zeigen atemberaubende Kunststücke und unterhalten das Publikum mit unglaublichen Darbietungen am Boden und in der Luft.

Anmeldung:

Achtung!

Die Ticketanzahl ist begrenzt.

Deshalb Anmeldeschluss am

Freitag, 29. November 2024

**Bei Interesse kann man auch nach dem
Anmeldeschluss im Büro nachfragen, ob es noch
freie Plätze gibt.**

Kostenbeitrag:

32,00 € mit Eintritt Kat.5
Die Fahrt zahlt jeder selbst (Südtirol Pass)

Ende:

Rückfahrt ab Bozen ungefähr 19.30 Uhr

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

Telefono AMICO BZ

Tel.: 02 2327 2327

WhatsApp: +39 324 011 7252

Online: mail@mica auf www.telefonoamico.it
dalle ore 9.00 alle 24.00

Young & Direct

Tel: 0471 1551551

WhatsApp: 345 0817 056

E-Mail: online@young-direct.it

Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr

Weitere Infos & Dienste: <https://www.dubistnichtallein.it/kontakt>
Webseite: www.suizid-praevention.it

....immer noch und immer wieder aktuell...

Die vier Kerzen

Vier Kerzen brannten am Adventskranz.



Es war ganz still. So still, dass man hörte, wie die Kerzen zu reden begannen.



Die erste Kerze seufzte und sagte: „Ich heiße Frieden. Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden, sie wollen mich nicht.“ Ihr Licht wurde immer kleiner und erlosch schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: „Ich heiße Glauben. Aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne.“ Ein Luftzug wehte durch den Raum und die zweite Kerze war aus.



Leise und sehr traurig meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort: „Ich heiße Liebe. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen. Die Menschen stellen mich an die Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sie lieb haben sollen.“ Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.

Da kam ein Kind in das Zimmer. Es schaute die Kerzen an und sagte: „Aber, aber ihr sollt doch brennen und nicht aus sein!“ Und fast fing es das Weinen an.

Da meldete sich auch die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte: „Hab keine Angst! Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen wieder anzünden. Ich heiße Hoffnung!“



Mit einem Streichholz nahm das Kind das Licht dieser Kerze und zündete die anderen Kerzen wieder an!

Autor unbekannt