

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

Die wichtigsten Lebensvorgänge geschehen in aller Stille.

Lautlos und still setzt eine Blüte Frucht an,

still wachsen die Bäume des Waldes,

still reift das Korn auf dem Felde,

still und ohne Getöse folgt der Tag auf die Nacht,

der Frühling auf den Winter.

Ernst Schmitt, deutscher Jurist und Heimatdichter, 1879–1946

PROGRAMMVORSCHAU

Februar 2025

- **Wanderung zur Prantneralm bei Sterzing**
Samstag, 8. Februar 2025
- **Sunnseitnweg und Panoramaweg in Villnöß**
Samstag, 22. Februar 2025

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

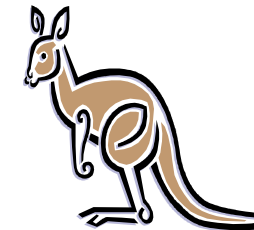
LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO

PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM Jänner 2025



Akrobatik & Tanz Show „Alis new world“ in Bozen

Samstag, 11. Jänner 2025

Wanderung zur Klausner Hütte in Latzfons

Samstag, 25. Jänner 2025

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

Akrobatik & Tanz Show „Alis new world“ in Bozen

Samstag, 11. Jänner 2025

Wie schon im Dezemberprogramm angekündigt, besuchen wir in Bozen eine zauberhafte „Zirkus ohne Tiere“ - Show. Wir starten am frühen Nachmittag, machen einen Spaziergang und gehen Kaffee trinken.

Um 17.00 Uhr beginnt in der Stadthalle Bozen die zweistündige Akrobatik und Tanz Show „Alis new world“.



Die Artisten, Akrobaten, Jongleure & Musiker, wurden mehrfach ausgezeichnet mit den angesehensten Preisen und zählen zu den Besten. Sie zeigen atemberaubende Nummern und unterhalten das Publikum mit unglaublichen Darbietungen am Boden und in der Luft.

Die Show wird von LE CIRQUE TOP PERFORMERS, dem größten Unternehmen in Europa, produziert und ist eine Gelegenheit, die besten Künstler der Welt des zeitgenössischen Zirkus zum ersten Mal gemeinsam in einer einzigartigen Show zu bewundern.

Achtung! Wegen der begrenzten Ticketzahl war der Anmeldeschluss bereits am Freitag, den 29.11.2024.

Trotzdem kann man noch im Büro nachfragen, ob freie Plätze vorhanden sind oder sich auf eine Warteliste eintragen lassen.

Kostenbeitrag: 32,00 € mit Eintritt Kat.5
Fahrt und Getränke zahlt jeder selbst (Südtirol Pass)

Wir fahren von Bruneck mit dem Lichtungsauto bis Franzensfeste, dann steigen wir in den Zug um.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 13.20 Uhr
Zug-Abfahrt Franzensfeste Bahnhof 14.15 Uhr
Zug-Abfahrt Brixen Bahnhof 14.25 Uhr
Bozen Zugbahnhof Haupteingang 15.05 Uhr

In Bozen fahren wir noch ein Stück mit einem Bus zur Stadthalle.

Mitzubringen: Winterschuhe, Südtirol Pass

Ende: Rückfahrt Zug ab Bozen 19.32 Uhr oder 20.02 Uhr

Wanderung zur Klausner Hütte in Latzfons

Samstag, 25. Jänner 2025

Wir besuchen die am Südhang der Lorenzispitze gelegene Klausner Hütte auf 1.920 Meter. Unser ungefähr 4 km langer Aufstieg beginnt am Parkplatz Kühhof.



Bei entsprechenden Wetterbedingungen trifft man hier auf Schneeschuhwanderer und Rodler, die nach der gemütlichen Einkehr in der Hütte wieder ins Tal zurückkehren.

Nach der Wanderung, ungefähr 1,5 Stunden, 350 Höhenmeter, lassen wir unseren Blick über die Gipfel von Peitlerkofel, Villnösser Geisler und Langkofelgruppe schweifen.



Nach dem Mittagessen erfolgt die Rückkehr über den Rodelweg.

Wer mag, kann mit dem Schlitten hinunterfahren. Unten angekommen ist dann auf die Wanderer zu warten.

Gesamtzeit: ca. 2,5 Stunden, Gesamtstrecke: ca. 8 km

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

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

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag; 20. Jänner 2025

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, warme rutschfeste Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Dialog in Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE - FACHPERSONEN

Donnerstag, 9. Jänner 2025 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema

2 Jahre Dialog Bruneck / Brixen: was läuft gut, was wünscht ihr euch?

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

Nicht die Last des Gestern,
sondern die Kraft von morgen
ist entscheidend.

Konfuzius, chinesischer Philosoph

Liebe Mitglieder,

wir bitten, den Mitgliedsbeitrag 2025 innerhalb Jänner einzuzahlen.

Mitgliedsbeitrag 17,00 €

Mitglieds-Förderbeitrag 50,00 € - wer uns besonders unterstützen mag

Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 0003000 13595



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

Jahreswechsel

365 Tage fügen sich zusammen
zu einem Kranz von Erinnerungen,
einem bunten Bild
mit hellen und dunklen Farben,
einer Melodie
mit lauten und leisen Tönen.

365 Tage voller Geschichten,
voller Hoffnungen, Enttäuschungen.

Ich denke an Worte,
die gesagt wurden oder ausblieben,
Zeichen und Gesten,
deren Bedeutung ich nur ahnen konnte,
Wünsche und Träume,
von denen genug noch auf Erfüllung warten.

365 Tage geschenkte Lebenszeit.
Soviel Grund zur Dankbarkeit!

Vor mir liegt der Rest meines Lebens.
Fortsetzung? Neubeginn?
Ich will versuchen,
zu ergänzen, was unfertig ist,
zu füllen, was leer blieb,
zu sagen, was ausgesprochen werden muss.

Wird es mir gelingen?

© Gisela Baltés, deutsche Autorin, www.impulstexte.de

Das Lichtungsbüro bleibt geschlossen

von Freitag, 20. Dezember 2024

bis Montag, 6. Jänner 2025.

Wir sind wieder da am Dienstag, 7. Jänner 2025



www.dubistnichtallein.it

www.nonseidasolo.it

Notrufnummer in Südtirol rund um die Uhr

Numero d'emergenza 24 ore su 24

112

**Hilfe in psychischen Notsituationen
zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichbar**

Supporto psicologico telefonico

24 ore su 24

800 101 800

**24h Caritas Telefonseelsorge +39 0471 052 052
täglich rund um die Uhr an ALLEN Tagen im Jahr**

**Onlineberatung deutschsprachig:
www.telefonseelsorge-online.bz.it**

Psychologischer Dienst – zu Bürozeiten

Bozen 0471 435001

Brixen 0472 813100

Meran 0473 251960

Bruneck 0474 586220

Bei psychischen Krankheiten oder schweren Krisen

Psychiater vom Dienst

Bozen 0471 438111

Brixen 0472 812111

Meran 0473 263333

Bruneck 0474 581111

Extra für Jugendliche:

Young and direct 0471 1 55 1 55 1

Mo-Fr 14.30 – 19.30 Uhr

WhatsApp 345 0817056

Mo-Fr 14.30 – 19.30 Uhr

online@young-direct.it

Telefono amico 02 2327 2327

tutti i giorni dalle 10 alle 24

Telefono amico WhatsApp 324 0117252

tutti i giorni dalle 18 alle 21

Telefono amico E-Mail: mail@micatai

www.telefonoamico.it