

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

Poesie des Winters

Im Winter schicken wir unsere Gedanken auf die Reise,
träumen von der weiten Welt,
von Wärme und Geborgenheit.



Sich in Geduld üben, kleine Augenblicke teilen,
innehalten, jedes auf seine Weise,
nicht immer müssen, öfter weilen,
darin liegt die Poesie der Winterreise.

© Monika Minder, Schweizer Autorin

PROGRAMMVORSCHAU

März 2025

- **Zur Starkenfeldhütte auf der Rodenecker Alm**
Samstag, 8. März 2025
- **Jahreshauptversammlung**
Samstag, 22. März 2025
- **Kreativer Nachmittag im InterMezzo**
Freitag, 28. März 2025
- **Kegeln in Pfalzen & Fondue-Essen in Issing**
Samstag, 29. März 2025

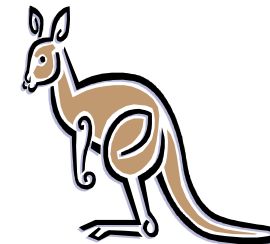
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

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



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM Februar 2025



Wanderung zur Prantneralm bei Sterzing
Samstag, 8. Februar 2025

Sunnseitweg und Panoramaweg in Villnöß
Samstag, 22. Februar 2025

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

Wanderung zur Prantneralm bei Sterzing

Samstag, 8. Februar 2025

Beim leckeren Knödeltris sitzen und den einzigartigen Rundblick über die Sarntaler-, die Öztaler- bis hin zu den Stubeier Alpen durch die großen Fenster des Wintergartens der Hütte zu genießen - das haben wir an diesem Tag vor!

Die Prantneralm liegt auf 1.800 m Seehöhe oberhalb vom Braunhof in Schmuders bei Sterzing und wir erreichen sie auf einem Forstweg in ungefähr 1,5 Stunden.



Der Höhenunterschied beträgt ungefähr 430 Meter, daher ist ein wenig Ausdauer gefragt - im Winter auf knirschendem Schnee braucht es etwas mehr Kraft in den Beinen.

Die Wanderung ist ein gutes Konditionstraining, macht uns fit und versorgt unseren Körper mit viel Sauerstoff – das trägt auch zur guten Laune bei 😊



Zurück geht's auf demselben Forstweg.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr
Franzensfeste Bahnhof 10.15 Uhr
Sterzing Parkplatz Eurospar 10.30 Uhr
Parkplatz etwas oberhalb des Braunhofes 10.45 Uhr

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

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 3. Februar 2025

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe,
Wanderstöcke, Schuh-Spikes

Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

Sunnseitnweg und Panoramaweg in Villnöß

Samstag, 22. Februar 2025

Der Sunnseitnweg in Villnöß ist eine schöne 2-stündige Rundwanderung zwischen den Dörfern St. Peter und St. Magdalena, mit historischen Bildstöcken und einer wunderschönen Aussicht auf die Geislerspitzen.

Der Weg führt im sanften Auf und Ab zunächst auf einem asphaltierten Stück bis zum Pestbildstock, der an das Jahr 1636 erinnert, als die Pest ihre dunklen Schatten auf Villnöß warf. Dann geht's die längste Weile auf einem Wald- und Wiesenweg weiter, der mit Sonnen-Symbolen gekennzeichnet ist und in den Panoramaweg übergeht.



Diese Wanderung am Sonnenhang des inneren Villnößer Tales ist für jeden geeignet, der gerne einen etwas längeren Spaziergang in netter Gesellschaft macht (insgesamt 6,6 km).

Unterwegs machen wir eine Mittagspause in einem der Villnößer Gasthäuser.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.25 Uhr
Sankt Peter Parkplatz nahe Kirche 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: 14,00 €
Selbstfahrer 9,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 17. Februar 2025

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Trialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 13. Februar 2025 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, 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

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,

wir bitten, den Mitgliedsbeitrag 2025 einzuzahlen.

Mitgliedsbeitrag 17,00 €

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

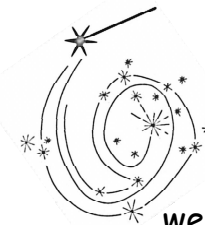
Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 0003000 13595



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



Das ist es, was der Himmel wünscht:
Wer Kraft hat, soll anderen helfen;
wer Weisheit besitzt, andere lehren;
wer Reichtum erwirbt, ihn mit anderen teilen.

Alte Chinesische Weisheit



Lichtung

Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit VFG
Associazione a sostegno della salute mentale APS

5% Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung
Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

vielen dank