

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

Herzlichen Dank für Ihre 5‰

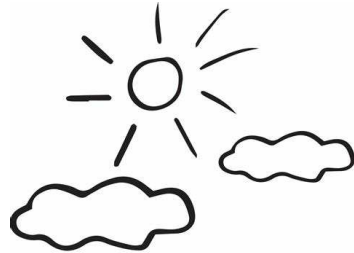
Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung

Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ) • Steuernummer 01669910216

Ende März

Bedenken verfliegen
in milderem Wind
die Sonne zeigt sich
ungefährdet
Horizonte weiten sich
nach Süden
wir atmen wieder –
freier



auf Hans-Christoph Neuert, deutscher Aphoristiker & Lyriker, 1958 – 2011

PROGRAMMVORSCHAU

April 2025

- **Burg Reifenstein bei Sterzing**
Sonntag, 6. April 2025
- **Nach Assling in Osttirol**
Samstag, 12. April 2025
- **Ausflug nach Partschins**
Samstag, 26. April 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

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

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

Zur Starkenfeldhütte auf der Rodenecker Alm

Samstag, 8. März 2025

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Startpunkt dieser Wanderung: Parkplatz Zumis in Rodeneck.

Die Rodenecker - Lüsner Alm ist mit rund 2.300 ha eines der größten Almgebiete Südtirols. Der Bergkamm des Almgebietes erstreckt sich zwischen dem Lüsner Tal im Süden, dem Pustertal im Norden und dem Gadertal im Osten.

Die Rodenecker - Lüsner Alm sind nicht zwei streng voneinander abgrenzbare Bereiche. Als Rodenecker Alm wird insbesondere der nordwestliche Teil des Gebietes zwischen Zumis und der Starkenfeldhütte bezeichnet.



Diese auf knapp 2.000 Hm gelegene Hütte ist unser Wanderziel. Der leicht ansteigende Weg (ca. 200 Hm) dorthin ist breit und nicht schwierig, hat aber eine Länge, die etwas Ausdauer verlangt.

Anfangs gehen wir auf einer Forststraße, dann verlassen wir den Wald und gelangen auf das sonnige Hochplateau, umgeben von weiten Wiesen und Weiden, die von kleinen typischen Holzhütten übersät sind.

Nach ungefähr 2 Stunden haben wir unser Ziel erreicht und lassen uns Zeit für Essen und Erholung. Zurück geht's dann über den gleichen Weg.

Start: Bruneck Busbahnhof 8.45 Uhr (Abfahrt 8.51 Uhr)
Mühlbach Bahnhof 9.55 Uhr (Abfahrt 10.04 Uhr)
Parkplatz Zumis/Rodenecker Alm 10.30 Uhr

Kostenbeitrag: 5,00 €
Fahrt und Essen zahlen alle selber

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

Mitzubringen: Südtirol-Pass, wetterangepasste Kleidung,
rutschfeste Schuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt 15.29 Uhr

Kegeln in Pfalzen & Fondue-Essen in Issing

Samstag, 29. März 2025

Eine gesellige Runde mit gutem Essen, Natur und Kegelspaß ist für diesen Ausflug geplant.



Wir begrüßen gemeinsam den Frühling, der, zumindest kalendarisch, gerade bei uns eingezogen ist: wir spazieren auf dem Themenweg „Steine erzählen“ in Pfalzen.

Dieser führt durch die Felder, vorbei an Feldgehölzen aus Hasel, Heckenrose, Holunder, Vogelkirsche und Schlehdorn, an alten, mit Moos und Flechten bewachsenen Trockenmauern. Eine geschichtete Mauer lädt mit schönen Sitzplätzen in den eingefügten Nischen zur kurzen Rast ein. Ungefähr 1 1/2 Stunden dauert diese Runde in der Nähe des Dorfes.

Frische Luft macht hungrig - beim Issinger Weiher kehren wir zum Fondue-Essen ein.

Nach dem Essen spazieren wir nach Pfalzen in die Sportbar. Dort heißt es dann beim Kegeln:
... ALLE NEUNE ...



Anschließend geht's heimwärts.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.25 Uhr
Bruneck Zugbahnhof 9.30 Uhr
Kiens Bushaltestelle 9.45 Uhr
Pfalzen Sportbar 10.00 Uhr

Kostenbeitrag: 27,00 € einschließlich Fondue-Essen & Kegeln
Selbstfahrer 24,00 €
Getränke zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 24. März 2025

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
saubere Turnschuhe fürs Kegeln

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



Frühstück im InterMezzo



Am Faschingsdienstag, 4. März 2025, 9.00 - 12.00 Uhr,

laden wir zum traditionellen Faschingsfrühstück ein

Ort: InterMezzo Bruneck, Andreas-Hofer-Str. 15f

Kostenbeitrag: 5,00 €

Anmeldung: bis Mittwoch, 26.02.2025

InterMezzo 0474 550 815 oder intermezzo@bzgpust.it

Dialog in Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE - FACHPERSONEN

Donnerstag, 13. März 2025 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema: **Eine Krankheit – viele Ursachen?**

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

Seniorenmesse Bruneck - Wir 60+ gesund und aktiv

Samstag, 22. März 2025, 9.00 – 17.00 Uhr im Nobis

Wie kann man die zweite Lebenshälfte genießen?

Fachkundige Personen stellen ihre Produkte vor und stehen für die Beratung zu verschiedenen Themen zur Verfügung.

Gesundheit / Pflege: Messung von Blutdruck, Cholesterin, Zucker...
Ausstellung medizinischer Geräte

Wohnen im Alter: Beratung zu seniorengerechtem Wohnen, Infos zu Betreuungs- und Pflegeangeboten

Verschiedene wissenswerte Informationen für Senioren

Jahreshauptversammlung der Lichtung

(Erste Einberufung Samstag, 22. März 2025, 00.30 Uhr)

Samstag, 22. März 2025 um 15.00 Uhr
Bruneck, KVV-Kursraum, Dantestr. 1, Nähe Kolpinghaus

Begrüßung

Tätigkeitsbericht 2024 / -vorschau 2025

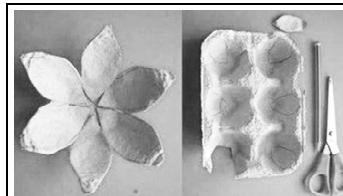
Jahresabschlussrechnung 2024

Bericht Rechnungsrevisoren - Entlastung Vorstand

Bestimmung von Wahlvorsitzenden und Stimmzähler

Neuwahlen

Allfälliges



Kreativer Nachmittag im InterMezzo

Freitag, 28. März 2025

14.00 – 17.00 Uhr

Aus Eierkartons gestalten wir Frühlings- und Osterdekorationen.

Die Kartons werden ganz einfach bemalt und zerschnitten, es entstehen verschiedene Blüten, Blumenkränze, Osterhühner...

Auch wer nicht für sich selber kreativ werden möchte, ist herzlich eingeladen, mitzumachen: ein feiner Nachmittag in Gemeinschaft, um für den Osterstand der Lichtung Deko-Elemente zu erschaffen...

Abschließend gemütliche kulinarische Runde.

***Du kannst die Kreativität nicht aufbrauchen.
Je mehr du sie benutzt, desto mehr hast du.***

Maya Angelou, amerikanische Lyrikerin, 1928-2014

Beginn: Bruneck, Treffpunkt InterMezzo, A. Hofer Str. 15 f

Anmeldung: im Büro 0474 530 266 bis Dienstag, 25. März 2025

Kostenbeitrag: 2,00 € - nur wer für sich selber bastelt

Mitzubringen: Schürze bitte selber mitbringen!



Soviel mehr Menschen als du denkst haben psychische Krisen, kein Grund zur Scham, kein Grund zum Verstecken, aber ein Grund Hilfe zu suchen

Wichtige Notfallnummern

Psychologisches Krisentelefon 800 101 800

rund um die Uhr, auch Sonn- & Feiertag

Notruf 112

rund um die Uhr, auch Sonn- & Feiertag

Telefonseelsorge 0471 052052

rund um die Uhr, auch Sonn- & Feiertag
oder online: telefonseelsorge-online.bz.it

Telefono AMICO BZ 02 2327 2327

WhatsApp: +39 324 011 7252

Online: mail@mica auf www.telefonoamico.it

dalle ore 9.00 alle 24.00

Young & Direct 0471 1551551

WhatsApp: 345 0817 056

E-Mail: online@young-direct.it

Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr

Während der Bürozeiten: Psychologische Dienste

Bozen: +39 0471 435001

Meran: +39 0473 251000

Brixen: +39 0472 813100

Bruneck: +39 0474 586220

Weitere Infos & Dienste

<https://www.dubistnichtallein.it/kontakt>

Webseite: www.suizid-praevention.it

Messie-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige in Lana

Menschen mit Messie-Syndrom sammeln zwanghaft Gegenstände, wie Kleider, Strümpfe, Bettwäsche, Zeitungen, alte Blumentöpfe, Kinderspielzeug, Einweckgläser..., alles „muss“ aufbewahrt werden, auch nutzlose Dinge, sie können nicht losgelassen werden....

Dr. Martin Fronthaler, Leiter des Therapiezentrums Bad Bachgart, geht von bis zu 20.000 Betroffenen in Südtirol aus. Es sind Frauen und Männer aus allen sozialen Schichten.

Eine junge Frau aus Lana ist in einem Messie-Haushalt aufgewachsen und hat jetzt eine Selbsthilfegruppe gegründet.

Sie sagt: „Die Selbsthilfegruppe bietet einen sicheren und wertschätzenden Raum, in dem der Mensch hinter dem Chaos gesehen wird, wir einander zuhören und uns gegenseitig verstehen möchten.

Häufig wird die prekäre Situation nicht wirklich ernst genommen. Menschen, die am Messie-Syndrom leiden, brauchen fachliche Hilfe und einen sicheren Raum, die tieferliegenden Themen zu betrachten und bearbeiten zu können. Und auch die Angehörigen brauchen einen solchen Raum, weil sie von ihrem Umfeld oft nicht verstanden werden.“

Das erste Treffen hat schon stattgefunden, aber Interessierte können noch jederzeit einsteigen und sich ab sofort melden.

Diskretion wird selbstverständlich zugesichert.

Infos: 0471 1888110 - 333 383 7555 - selbsthilfe@happy-bee.org

Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit

Das Ziel ist es, Menschen zusammenbringen

Einsamkeit ist ein großes gesellschaftliches Problem unserer Zeit. Es gibt zunehmend Menschen, die einsam sind oder sich einsam fühlen. Es offen anzusprechen, fällt schwer. Doch nun trauen sich immer mehr Betroffene aus der Deckung.

So war die Gründung der ersten Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit in Meran ein großer Erfolg, zum ersten Treffen sind rund 40 Interessierte gekommen, ein paar Männer, der Großteil Frauen im Alter von 60 plus.

Aufgrund des großen Interesses wurde auch eine Gruppe in Kaltern gestartet. Das erste Treffen hat schon stattgefunden, aber Interessierte können noch einsteigen und sich ab sofort melden.

Grundsätzlich können sich Personen aus allen Landesteilen melden, denn bei genügend Interessierten können überall Gruppen entstehen. Diskretion wird selbstverständlich zugesichert.

Infos: 0471 1888110 od. selbsthilfe@dsg.bz.it