

# 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 sind nicht die bunten Farben, die lustigen Töne, die warme Luft,  
die uns im Frühling so begeistern.  
Es ist der stille, weissagende Geist unendlicher Hoffnungen,  
ein Vorgefühl vieler froher Tage,  
des gedeihlichen Daseins so mannigfaltiger Naturen,  
die Ahnung höherer, ewiger Blüten und Früchte,  
und die dunkle Sympathie mit der gesellig sich entfaltenden Welt.  
Novalis, deutscher Lyriker, 1771-1801

## PROGRAMMVORSCHAU

### Mai 2025

- **Ins Bergwerk von Villanders**  
Samstag, 3. Mai 2025
- **Ausflug nach Lienz**  
Samstag, 17. Mai 2025
- **Zur Stöflhütte in Latzfons**  
Samstag, 31. Mai 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

### 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

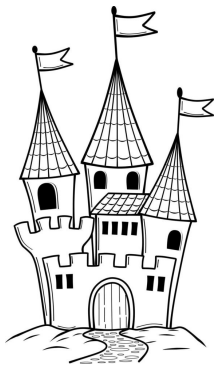
349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung  
info@lichtung-girasole.com  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

## Burg Reifenstein bei Sterzing

Sonntag, 6. April 2025

Wir machen eine Rundwanderung vom Wallfahrtsort Maria Trens am Bienenweg nach Valgenäun zum spätgotischen Wallfahrtskirchlein Sankt Valentin.

Der Weg dorthin ist ungefähr 2,5 km lang und geht mäßig hinauf mit einem steilen Abschnitt zum Kapellen-Hügel (ca. 1 Stunde Hinweg). Wenn die Kapelle offen ist, besichtigen wir sie; auf jeden Fall machen wir dort eine kleine Pause, bevor wir zurück nach Trens wandern.



Nach dem Mittagessen in einem der nahegelegenen Gasthäuser fahren wir nach Stilfes und Elzenbaum, wo auf einem malerischen Hügel die Burg Reifenstein liegt. Sie zählt zu den am besten erhaltenen und kunsthistorisch bedeutendsten Burgen Südtirols. Besonders sehenswert im Inneren sind die Rauchküche, die Schlafstellen der Kriegsknechte und der Dienerschaft, der grüne Saal, dessen Wände mit wunderschönen Fresken geschmückt sind, die Folterkammer und ein unterirdischer Kerker.

Die Führung beginnt um 15.00 Uhr und dauert etwa 1 Stunde.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.50 Uhr  
Franzensfeste Zugbahnhof 9.40 Uhr  
Parkplatz Kulturzentrum Maria Trens 10.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 13,00 € mit Eintritt und Führung  
Selbstfahrer 8,00 €  
Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 31. März 2025

**Mitzubringen:** wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.15 Uhr

## Ausflug nach Partschins

Samstag, 26. April 2025

An diesem Samstag nehmen wir teil an einer Papierwerkstatt „Vom Papyrus zum selbstgeschöpften Papier“.

Die Experten des Schreibmaschinenmuseums in Partschins zeigen uns, wie aus Altpapierschnipseln neues Papier hergestellt wird und wir werden selbst Hand anlegen beim Papierschöpfen.



Wer möchte, kann frische oder getrocknete Blumen mitbringen und sie in das eigene Papier einarbeiten.

Vom Dorf Partschins, wo sich das kleine Museum befindet, fahren wir dann hinauf zum Parkplatz beim Wasserfall und machen eine kurze Wanderung zum Dursterhof, eine Jausenstation mit einer sehr besonderen und interessanten Bauweise und einem tollen Ausblick auf Meran.

Auf dem Hof machen wir eine längere Mittagspause bevor wir die Heimreise antreten.

**Start:** Bruneck Zugbahnhof 7.30 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 8.25 Uhr  
Partschins Schreibmaschinenmuseum 9.45 Uhr

**Kostenbeitrag:** 18,00 € mit Eintritt Museum und Papierwerkstatt  
Selbstfahrer 13,00 €  
Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Dienstag, 22. April 2025

**Mitzubringen:** wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

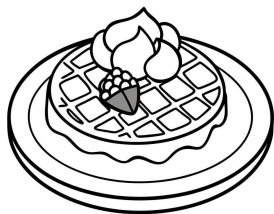
## Nach Assling in Osttirol

**Samstag, 12. April 2025**

Wir fahren zum Wildpark Assling, der durch seine mehr als 100 Vertreter aus der Alpen-Tierwelt bekannt wurde.



Zwischen den Gehegen der vielen Tierarten wie Wisents, Wildschweine, Luchse und viele mehr, verbringen wir knapp zwei Stunden und gehen anschließend in das nahe gelegene Restaurant zum Mittagessen.



Am Nachmittag fahren wir nach Heinfels zur Waffelfabrik „Loacker“. Dort hören wir etwas zu der Geschichte dieser traditionellen Backware und können im Rahmen der Mitmachkonditorei selbst ein paar knusprige Waffelsorten herstellen.



**Achtung:** die Produkte beim Loacker sind für Personen mit Zöliakie nicht geeignet!

**Start:** Bruneck Zugbahnhof 9.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 30,00 € mit Eintritt Tierpark und Waffelwerkstatt Essen zahlen alle selber

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266 bis Montag, 7. April 2025

**Mitzubringen:** Identitätskarte, Zivilinvaliditäts-Ausweis, wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe

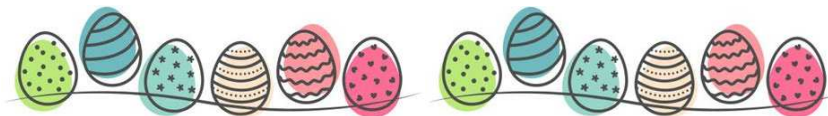
**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## Ostermarkt 2025

Donnerstag, 10. und Freitag, 11. und Samstag, 12. April

Jeweils von 10 bis 18 Uhr am Rathausplatz in Bruneck

Selbstgemachtes... genäht, gemalt, gebastelt, gestrickt



## Dialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

**Donnerstag, 17. April 2025 von 18.30 – 20.00 Uhr**

Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

**Thema:** Was belastet mich bzgl. psychischer Erkrankung am meisten?

**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



Liebe Mitglieder,

Frühling um uns herum: wärmende Sonnenstrahlen, Blüten und Knospen brechen auf, die Vögel zwitschern, die

Natur erwacht und wir können vielleicht das Osterfest schon draußen im beginnenden Frühjahr genießen...

Im Namen des Vorstandes und der Mitarbeiter wünsche ich uns eine gesegnete Osterzeit und einen blüten- und sonnenreichen Frühling...

Thomas Karlegger, Vorsitzender



### **Vortrag: Depression – Dunkle Schatten auf der Seele**

Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten, Strategien und Wege aus der Depression

Mittwoch, 9. April 2025 um 19.30 Uhr in Seis, Kulturhaus

Roger Pycha, Psychiater

Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit KVW Ortsgruppe Seis

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

<https://www.dubistnichtallein.it/kontakt> - [www.suizid-praevention.it](http://www.suizid-praevention.it)

### **Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit**

Das Ziel ist es, Menschen zusammenbringen

### **Nach Meran und Kaltern nun auch in Naturns**

Einsamkeit ist ein großes gesellschaftliches Problem unserer Zeit. Es gibt viele Menschen, die einsam sind oder sich einsam fühlen. Es anzusprechen, fällt oft schwer, doch nun trauen sich immer mehr Betroffene offen darüber zu reden.

Neue Teilnehmerinnen & Teilnehmer sind in allen Gruppen willkommen.

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

Diskretion wird selbstverständlich zugesichert.

Infos: 0471 1888110 oder [selbsthilfe@dsg.bz.it](mailto:selbsthilfe@dsg.bz.it) bei der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit.

### **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: „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.“

Interessierte können jederzeit einsteigen und sich ab sofort melden. Diskretion wird selbstverständlich zugesichert.

Infos: 0471 1888110 - 333 383 7555 - [selbsthilfe@happy-bee.org](mailto:selbsthilfe@happy-bee.org)