

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

Bricht der erste Morgen des neuen Jahres an,
so erscheint der Himmel nicht anders als am Tage zuvor,
aber doch ist einem seltsam frisch zumute.

Yoshida Kenkō, japanischer Dichter, um 1283 – 1350



PROGRAMMVORSCHAU Februar 2026

- Wenn Frau Holle fleißig war.. **Schneeschuhwanderung**
Samstag, 7. Februar 2026
- **Planetarium in Gummer**
Samstag, 21. Februar 2026

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

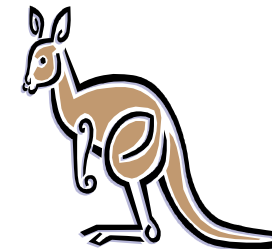
LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO

PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM Jänner 2026



Winterwanderung in Gsies
Samstag, 10. Jänner 2026

Theaterbesuch in Feldthurns
Sonntag, 25. Jänner 2026

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

Winterwanderung in Gsies

Samstag, 10. Jänner 2026

...und Besuch der Schaukäserei in Toblach...

Vom Talschluss des Gsiesertals wandern wir durch den Wald auf rund 1.700 Meter Höhe zur Kradorferalm.

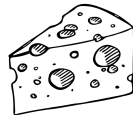
Von St. Magdalena werden wir nach ungefähr 50 Minuten auf einem gemütlichen Forstweg dort ankommen – ein für alle erreichbares Wanderziel und eine Möglichkeit, das schöne Gsiesertal aus der Bergperspektive zu betrachten.

Nach einem warmen Mittagessen geht's über den gleichen Weg wieder zurück.



Auf der Heimfahrt machen wir einen Abstecher nach Toblach, um die Käserei „Drei Zinnen“ zu besuchen. Bei einem Rundgang erwartet uns dort ein kleines Museum, das einen Rückblick in die Vergangenheit der traditionsreichen Milchverarbeitung und Käseherstellung unserer Region ermöglicht.

Ein Film erklärt die Arbeitsabläufe vom Dicklegen der Milch im Käsefertiger bis hin zur Salzung.



Im Bistro können verschiedene Käsespezialitäten gekauft werden.

Start: Bruneck Zugbahnhof 9.45 Uhr
Parkplatz Gsiesertal - St. Magdalena, Talschluss
10.30 Uhr

Kostenbeitrag: 16,00 € mit Eintritt und Führung
Selbstfahrer 10,00 € mit Eintritt und Führung
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 5. Jänner 2026

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.30 Uhr

Theaterbesuch in Feldthurns

Sonntag, 25. Jänner 2026



„Zin lochen noch Feldthurns“!

Seit 2015 hat die Heimatbühne Feldthurns im neu erbauten „Castaneum“ einen eigenen Proberaum, der viel Platz für all die Requisiten bietet, welche jährlich im Januar auf die große Bühne im Vereinshaus wandern.

Heuer wird ein Stück unter dem Titel „Oben bleib koaner“ gespielt – eine Komödie in drei Akten, die uns auf eine lustige Flugreise ins ferne Dubai mitnimmt: Herr Vinzent Vinzelberg hat nämlich der ältesten Tochter die Hochzeit dort spendiert...

Ob das Ziel letztendlich erreicht wird ... davon überzeugen wir uns bald selber.

Vor dem Theaterbesuch (Beginn 16 Uhr) machen wir einen längeren Spaziergang in der Umgebung und gehen gemeinsam Kaffee trinken.

**Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück:
es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.**

Lucius Annaeus Seneca, römischer Philosoph

Start: Bruneck Zugbahnhof 12.15 Uhr
Brixen Zugbahnhof 13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Eintritt ins Theater
Selbstfahrer 9,00 € mit Eintritt ins Theater
Kaffee/Marende zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Donnerstag, 15. Jänner 2026

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste
Wanderschuhe, wer mag eine Marende

Ende: Rückfahrt gegen 18.00 Uhr

Dialog in Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE - FACHPERSONEN

Donnerstag, 8. Jänner 2026 von 17.30 bis 19.00 Uhr

Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema: **Wofür bin ich dankbar und wie verändert Dankbarkeit meine Perspektive**

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



Wir bitten, den Jahresbeitrag 2026 innerhalb Jänner 2026 zu zahlen.

Der Mitglieds-Jahresbeitrag 2026 beträgt € 17,00

Der Mitglieds-Förderbeitrag 2026 beträgt € 50,00 –

wer uns besonders unterstützen möchte.



Raiffeisenkasse Bruneck IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

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

aktiv rund um die Uhr 7 Tage in der Woche

Immer aktiv 112

**Psychologische Dienste
in Zusammenarbeit mit der Notfallpsychologie**

Während der Bürozeiten

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

Chatberatung: telefonseelsorge.bz.it

Montag bis Donnerstag 18.00 bis 21.00 Uhr

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

Auf der Webseite www.dubistnichtallein.it gibt es zu verschiedenen Themen (Schlafstörungen, ich bin verzweifelt, ich habe Angst, ich habe Gewalt erfahren, ich bin erschöpft und zu noch vielen weiteren Themen) Anregungen und Tipps von Fachkräften.

Außerdem gibt's viele hilfreiche Telefonnummern.

Webseite: www.suizid-praevention.it