

Lichtung Girasole

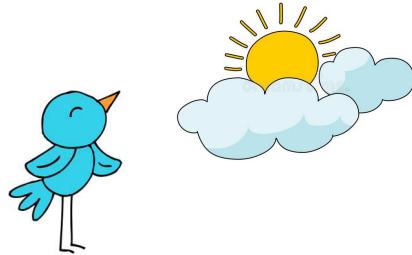
Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

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

Frühling

Wolken
Wände brechen auf
die Sonne kommt wieder
öfter zum Zug
ein blauer Himmel
nimmt den Druck
die Last
auch die Vögel wirken erleichtert
im Flug



© Hans-Christoph Neuert, deutscher Lyriker, 1958 – 2011

PROGRAMMVORSCHAU

Mai 2026

- **Ausflug nach Hall in Tirol**
Samstag, 9. Mai 2026
- **Auf dem Naturpfad in Toblach**
Samstag, 23. Mai 2026
- **Picknick auf der Leuchtenburg**
Samstag, 30. Mai 2026

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

LICHTUNG

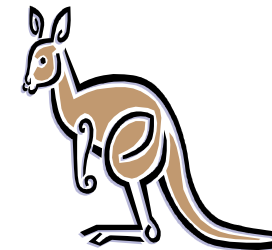
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

April 2026



Besuch MM-Museum im Schloss Bruneck
Samstag, 11. April 2026

Frühlingsrunde um den Kalterer See
Samstag, 18. April 2026

Unterwegs zwischen Wipptal & Eisacktal
Samstag, 25. April 2026

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

Besuch MM-Museum im Schloss Bruneck

Samstag, 11. April 2026

Wir treffen uns am Kapuzinerplatz in Bruneck und spazieren zum Schloss Bruneck.

Schloss Bruneck war einst die Sommerresidenz der Fürstenbischöfe von Brixen.



Im Jahr 2011, nach der Sanierung der historischen Burganlage, eröffnete Reinhold Messner sein fünftes Museum: MMM Ripa, das den Bergvölkern gewidmet ist und die Ausstellung: „Das Erbe der Berge“ zeigt.

Ein Mitarbeiter des Museums klärt uns kurz über das MMM Ripa auf. Anschließend schauen wir uns in Ruhe die Ausstellung an.

Vor dem Museumsbesuch machen wir eine gemütliche Runde in Reischach, ungefähr 4 km, und kehren dann in die Pizzeria Hardimitzn zum Mittagessen ein.



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 10.45 Uhr

Kostenbeitrag: 10,00 € mit Eintritt ins Museum
Selbstfahrer 8,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 7. April 2026

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe,
Zivilinvaliditäts-Ausweis

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Unterwegs zwischen Wipptal & Eisacktal

Samstag, 25. April 2026

Bei Franzensfeste, am Ufer des Stausees, erhebt sich eine mächtige Festung: eine Anlage mit einem gigantischen Labyrinth aus Räumen, Gängen und Treppen.



Sie war eine der sichersten Festungen des Alpenraums und sollte die Achse zwischen Süddeutschland und Oberitalien im Habsburgerreich sichern.

Heute gehört die Festung zu den Südtiroler Landesmuseen und beinhaltet Ausstellungen und ist ein kultureller Veranstaltungsort.

Wir machen keine Führung durch die Festung, sondern nehmen an einem Workshop teil. Ein Workshop, der uns auf interessante Weise zeigt, wie Vorurteile entstehen.

Den Besuch in der Fortezza verbinden wir mit einem langen Spaziergang und einem Mittagessen in der Pizzeria Sachsenklemme.



Start: Bruneck Zugbahnhof 9.45 Uhr
Franzensfeste Zugbahnhof 10.15 Uhr

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

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 20. April 2026

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe

Ende: Rückfahrt gegen 15:30 Uhr

Frühlingsrunde um den Kalterer See

Samstag, 18. April 2026

Kaltern | am See
Caldaro | al lago

Der Frühling am Kalterer See hat schon sehr früh begonnen und somit bietet sich die Gelegenheit für eine herrliche Wanderrunde um den See.

Der flache, aber recht lange Spazierweg, ungefähr 2 Stunden, Länge 7,5 km, verläuft nicht direkt am Wasser. Er führt an Reben, dem Biotop, dem Natursteig und der Kirche Sankt Josef entlang.

Wir parken an der Südseite und gelangen von dort über einen Holzsteg direkt in das Biotop hinein. Dieses ist umgeben von Schilf und Binsen, die eine wertvolle Futterquelle und ein Schlupfwinkel für Fische, Amphibien, Insekten und zahlreiche Wasservogelarten sind. Wenn wir Glück haben, können wir entlang des Weges verschiedene Wasservogelarten beobachten, die sich in diesem letzten großen Feuchtgebiet zwischen der Poebene und dem Alpenkamm aufhalten.

Schon bald erreichen wir eine kleine asphaltierte Straße und einen hölzernen Aussichtsturm (218 m, nur über Stufen zugänglich), der einen wunderbaren Blick auf das gesamte Biotop bietet.

Wir gehen dann weiter zum Gasthof Klughammer am See und legen dort eine Mittagspause ein. Anschließend bewandern wir den zweiten Teil des Weges.

Start: Bruneck Zugbahnhof 9.10 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.00 Uhr

Kostenbeitrag: 15,00 €
Selbstfahrer 9,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 13. April 2026

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Dialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 9. April 2026 von 17.30 bis 19.00 Uhr
Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

Thema:

Frühjahrsputz innen und außen- was will ich aufräumen?

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

„Leben ist nicht genug“, sagte der Schmetterling.
„Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume gehören dazu.“

Hans Christian Andersen, dänischer Schriftsteller, 1805 - 1875



Wir danken Allen, die den Jahresbeitrag bereits bezahlt haben.

Wer den Jahresbeitrag noch zahlen möchte, diejenigen bitten wir,
demnächst zu bezahlen. ❤️ lichen Dank.

Der Mitglieds-Jahresbeitrag beträgt € 17,00

Der Mitglieds-Förderbeitrag beträgt € 50,00

Raiffeisenkasse Bruneck IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595



Auferstehung

Im Süden
brachen schon die Krusten auf.
Aus Knospen blüht es
weiß und rot und blau;
die Wiesen leuchten hell herüber,
stolz geht mit ihrem Kind
die Frau.

Bei uns
bläst noch der eis'ge Wind,
die Bäume frieren
und Berggipfel sind schneebedeckt.

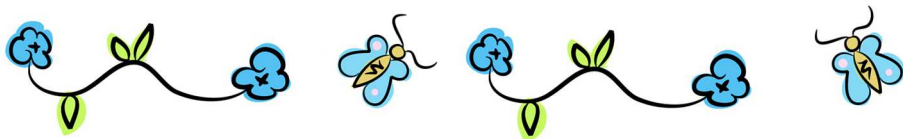


Und doch: der Frühling kommt.
Die junge Sonne
hat ihn endlich aufgeweckt.
Schon morgen wird bei uns
das Licht der Blumen bunt erblühen,
das Grün
aus heut noch dürren Ästen wachsen
und Osterfriede
in die Herzen ziehn.

© Ingrid Streicher, österreichische Autorin

Ich wünsche uns allen
ein frohes Osterfest
und einen farnefrohen Frühling.

Thomas Karlegger
Vorsitzender



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

Überweisungsauftrag/Ordine di bonifico	
Begünstigter - Beneficiario	Betrag / Importo 17,00 €
 Lichtung • Girasole Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit VFG Associazione a sostegno della salute mentale APS Dantestr. 4 - via Dante 4 I - 39031 Bruneck - Brunico (BZ) Raiffeisenkasse Bruneck / Cassa Raiffeisen di Brunico IBAN: IT92F 08035 58242 0003000 13595 Swift/BIC: RZSBIT21005	Fälligkeitsdatum / Data di scadenza 31.01.2026
	Wer uns besonders unterstützen möchte, kann statt der 17,00 € den Mitglieds-Förderbeitrag von 50,00 € überweisen Chi ci vuole sostenere in modo particolare può aumentare il contributo da € 17,00 a € 50,00 €.
	Herzlichen Dank • Grazie di cuore
	Mitgliedsbeitrag 2026 / Quota associativa 2026
K/K Nr. C/C no.	Auftraggeber / Ordinante
Datum / Data	Unterschrift / Firma