

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

Ein neues Jahr bedeutet neue Hoffnung,
neues Licht, neue Begegnungen, neue Wege
und Erfahrungen... Alles Gute dafür wünschen
wir, die im Verein Lichtung tätig sind.



PROGRAMMVORSCHAU Februar 2020

- Winterwandern im Eggental

Samstag, 8. Februar 2020

- Zum Höhenkirchlein am Viglijoch

Samstag, 22. Februar 2020

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

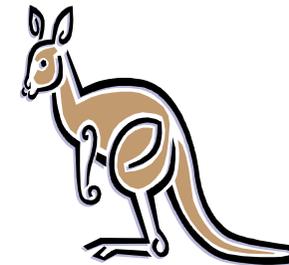
LICHTUNG

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



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM

Jänner 2020



Das Büro bleibt geschlossen
von Montag, 23.12.2019 bis einschließlich Montag, 6.01.2020

Zur Dreischusterhütte im Innerfeldtal in Sexten

Samstag, 11. Jänner 2020

Fotorückblick 2019

Samstag, 25. Jänner 2020

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

Zur Dreischusterhütte im Innerfeldtal in Sexten

Samstag, 11. Jänner 2020

Wir starten im Neuen Jahr mit viel Energie! Nach der Weihnachts-Schleckerei tut uns allen etwas Sportlichkeit gut. Und der Winter in den Alpen ist doch beeindruckend schön und lädt ein, in der Natur unterwegs zu sein!



Es geht dieses Mal ins Oberpustertal, in die imposante Berglandschaft der Sextner – Dolomiten (Naturpark Drei Zinnen).

Wir fahren von Bruneck ca. 35 km nach Sexten zum Parkplatz Innerfeldtal und gehen von dort in das Tal hinein bis wir die einsam gelegene Endstation, die Dreischusterhütte (1630 m), erreichen.

Dort stärken wir uns ordentlich und wärmen uns auf.

Danach geht's über den gleichen Weg zurück zum Ausgangspunkt.



Details:

- Gehzeit pro Richtung beträgt ca. 1 St. 15 Min.
- Höhenunterschied 300 m
- keine schwierige Steigung



Wer möchte....

Bei der Hütte kann man eine Rodel leihen und hinunterrodeln.

Der Rodelweg verläuft größtenteils auf dem Wanderweg!

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr
Zustieg entlang der Strecke möglich

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 7. Jänner 2020

Kostenbeitrag: 11,00 €
Essen und evtl. Rodel bezahlt jeder selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung und Schuhe,
Getränk für die Wanderung

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Fotorückblick 2019 mit „Pizza in Black“

Samstag, 25. Jänner 2020

Für alle, die gerne zurückschauen, sich über die Ausflüge des vergangenen Jahres unterhalten möchten oder auch nur einen gemütlichen Nachmittag verbringen wollen, ist dieses Angebot gerade richtig.

Auch wer bei den Ausflügen nicht dabei war und einfach nur interessiert ist, zu schauen, wo wir überall unterwegs waren, ist herzlich willkommen.



Und dann gibt's die „Pizza in Black“.....

Wenn sich jemand fragt, was das ist... Es handelt sich tatsächlich um schwarze Pizza / pizza nera, die neben schwarzem Eis, schwarzen Nudeln oder Waffeln zu einem neuen kreativen Essens-Trend („Black Food“ genannt) gehört. Der Teig wird mit Kohlepulver gefärbt und macht das Essen leichter verdaulich. Die Pizza schmeckt angeblich kaum anders wie die klassische Variante, ist nur etwas weicher und leichter. Wenn jemand keine Lust auf diese Art Experimente hat, gibt es selbstverständlich auch etwas anderes zu bestellen.

Vor dem Essen spazieren wir von der Industriezone entlang des Brixner Eisackufers nach Milland (ca. 30-40 Min.).

Den gleichen Weg gehen wir nach dem Essen wieder zurück.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 10.15 Uhr
Brixen Zugbahnhof 11.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 20. Jänner 2020

Kostenbeitrag: 10,00 €
Essen bezahlt jeder selber

Mitzubringen: Bequeme, warme Schuhe
sowie Kleidung

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



Achtung! In Brixen treffen wir uns dieses Mal beim Zugbahnhof.

Nächster Dialog in Meran BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 9. Jänner 2020 von 17.00 – 19.00 Uhr
Fachoberschule „Marie Curie“ Mazziniplatz 1, Meran

Thema:
Zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht festgelegt.

Eingeladen sind: Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige psychisch Erkrankter, Fachpersonen, die beruflich mit psychisch erkrankten Menschen zu tun haben, alle Interessierten

Ziele: Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen und Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

Nächster Termin: Donnerstag, 6. Februar 2020

Eine Initiative von: Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller (Tel. 0471 260 303)
in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen, BZG Burggrafenamt,
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst des Gesundheitsbezirkes Meran

Nächster Dialog in Brixen BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 9. Jänner 2020 von 18.30 – 20.00 Uhr
Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema:
Zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht festgelegt.

Eingeladen sind: Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige psychisch Erkrankter, Fachpersonen, die beruflich mit psychisch erkrankten Menschen zu tun haben, alle Interessierten

Ziele: Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen und Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

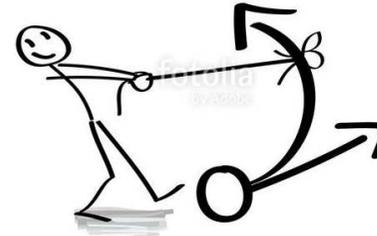
Nächster Termin: Donnerstag 13. Februar 2020

Eine Initiative von: Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller
in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen, BZG Eisacktal
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst des Gesundheitsbezirkes Brixen

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.
Franz Kafka

Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen

ZEIT FÜR
VERÄNDERUNG



Meran: Dienstag, 19.00 Uhr
14-tägliche Treffen

Bozen: Montag, 18.00 Uhr
Monatliche Treffen

Brixen: Dienstag, 17.30 Uhr
14-tägliche Treffen

Bruneck: Montag, 17.00 Uhr
14-tägliche Treffen

Ich besuche die Gruppe, weil ...

- ich etwas für mich tun möchte
- meine Lebensqualität verbessern möchte
- aus einer Krise herauskommen möchte
- mich weiter entwickeln möchte

Die Gruppe ist ein Ort...

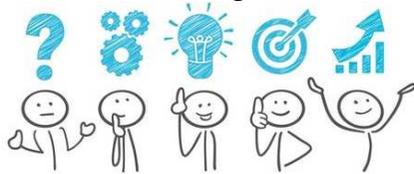
- wo ich sein darf wie ich bin
- wo ich lernen kann, über meine Nöte und meine Schwächen zu sprechen und zu mir und meinen Problemen zu stehen
- wo ich meine psychischen Belastungen bearbeiten und mich stärken kann
- wo ich das, was mir geholfen hat als Anregung an andere weitergeben kann
- wo ich üben kann, meine Gefühle in Worte zu fassen, sie zu erklären und sie dadurch auch selber besser zu verstehen

Ich besuche die Gruppe, weil ich überzeugt bin, dass sie mich bereichern und auf meinem Weg unterstützen kann und weil ich dort unter Gleich-Betroffenen frei reden kann – weil das was in der Gruppe besprochen wird, in der Gruppe bleibt.

Der Treffpunkt InterMezzo organisiert

Soziales Kompetenztraining

Referentin: Angelika Pezzi



Weil jede/jeder zählt. Seine Meinung äußern

Donnerstag, 16.01.2020 8.30 - 11.30 Uhr

InterMezzo, Bruneck, A. Hoferstr. 15 f
0474 550815 oder intermezzo@bzgpust.it

Anmeldung jeweils ab Beginn des Monats,
in dem der Kurs stattfindet

Auf die Freundschaft - Tipps und Impulse	DO, 13.02.2020
Mit allen Sinnen leben! - Genussstraining	DO, 12.03.2020
Körper und Psyche - gemeinsam stark	DO, 16.04.2020



Caritas-Telefonseelsorge

Neue Nummer

0471 052 052

- ❖ Anonym
- ❖ rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr
- ❖ Preis 10 Cent pro Gespräch
- ❖ Kontakt auch über E-Mail - schriftlich anonym
Über das Internetportal telefonseelsorge-online.bz.it
Registrierung mit Benutzernamen und Passwort
Erstantwort innerhalb 48 Std.

Wünsche zum neuen Jahr...

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass
Ein bisschen mehr Wahrheit – das wäre doch was
Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut
Und Kraft zum Handeln – das wäre gut
In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht
Und viel mehr Blumen, solange es geht
Nicht erst an Gräbern – da blühen sie zu spät

Peter Rosegger (1843 – 1918)



Vorankündigung März 2020

9. Osttiroler Selbsthilfetag

Körper - Geist - Seele
Samstag, 28. März 2020
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Landwirtschaftliche Lehranstalt
Josef Müller Straße 1, 9900 Lienz