

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

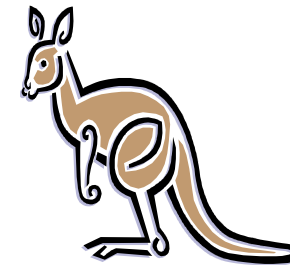
# LICHTUNG

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](mailto: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



**LA PIZZA**

**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

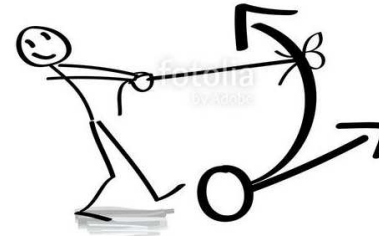
Nächster Termin: Donnerstag 13. Februar 2020

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...

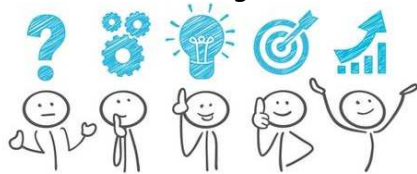
- wo ich sein darf wie ich bin
- wo ich lernen kann, über meine Nöte und meine Schwächen zu sprechen und zu mir und meinen Problemen zu stehen
- wo ich meine psychischen Belastungen bearbeiten und mich stärken kann
- wo ich das, was mir geholfen hat als Anregung an andere weitergeben kann
- wo ich üben 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](mailto: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](http://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