



## PROGRAMMVORSCHAU Mai 2020

- **Museum Gherdeina und Höfewanderung**  
Samstag, 9. Mai 2020
- **Ausflug mit Deberieda im Pustertal**  
Freitag, 22. Mai 2020
- **Musical „Feel Love“ im Stadttheater Bozen**  
Sonntag, 31. Mai 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



Liebe Mitglieder, voraussichtlich werden auch im April noch keine Ausflüge möglich sein, aber die Planung ist gemacht und wir möchten euch wissen lassen, was wir vorgehabt hätten. Wir freuen uns auf jeden Fall auf ein Wiedersehen nach dieser Ausnahmesituation. Bis dahin sind wir telefonisch und über mail erreichbar. Alles Gute und gesund bleiben!

## MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM

### April 2020



**Wanderung im Wipptal**

Samstag, 4. April 2020

**Ausflug nach Meran  
mit Stadtführung**

Samstag, 18. April 2020

**Grillfest mit dem Freizeit-Verein „Bruneck-Stadt an der  
Rienz“ und Wanderung zu den Erdpyramiden Terenten**

Samstag, 25. April 2020

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

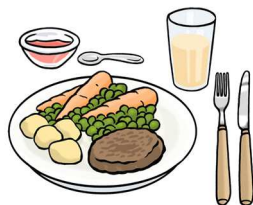


## Wanderung im Wipptal

Samstag, 4. April 2020

Das nördliche Ende des Wipptales liegt bei Innsbruck, dann überschreitet es am Brenner den Alpenhauptkamm und führt in Südtirol entlang des Eisacks über Sterzing bis nach Franzensfeste. Mit den Stubai Alpen auf der einen, den Tuxer - und Zillertaler Alpen auf der anderen Seite, mit landschaftlich beeindruckenden Seitentälern und urigen Tiroler Dörfern ist es eine Region, die unzählige Möglichkeiten der Erholung bietet.

Letzten Winter wanderten wir im Wipptal auf einem wunderschönen Weg zum Kloster Maria Waldrast und im Sommer haben wir einen feinen Tag auf der Bergeralm verbracht. Nicht weit davon entfernt liegt, auf einer Höhe von ca. 1.233 m, einer der sonnigsten Orte des Wipptals – das Dorf Trins - das dieses Mal das Ausflugsziel für die Frühjahrswanderung ist. Wir verbinden an diesem Tag eine einfache Tour im Tal mit einem Besuch in der Alpaka-Zucht auf einem Bauernhof in Gschnitz. Gehzeit hin und retour ca. 2,30 Stunden.



Einkehr zum Mittagessen im Gasthaus Pumafalle

Und danach... freuen wir uns auf Bruno, Garibaldi, Lilli und andere Stuten und Hengste der Alpaka - Herde.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr  
Brixen Acquarena 9.15 Uhr  
Sterzing Parkplatz Autobahnausfahrt 9.45 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 30. März 2020

**Kostenbeitrag:** 19,00 € mit Besuch bei Alpakas  
Essen bezahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Gute Wanderschuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## Grillfest mit dem Freizeit-Verein „Bruneck-Stadt an der Rienz“ und Wanderung zu den Erdpyramiden Terenten

Samstag, 25. April 2020

Die Erdpyramiden oberhalb von Terenten sind ein außergewöhnliches Naturphänomen. Sie entstanden durch das historische Unwetter im Jahr 1834, bei welchem gewaltige Schuttmassen durch den Terner Bach fortgespült wurden. Im Laufe der Zeit modellierten der Regen und die Schneeschmelze ständig neue Säulen heraus, die sich solange halten, wie der schützende Deckstein darüber bleibt.

Wir erreichen die Erdpyramiden auf einem kurzen (ca. 30-40 Min Gehzeit), etwas steilerem Weg, der vom Dorfzentrum über Wald und Wiesen dem Bach entlangführt – deshalb wichtig: rutschfeste Schuhe.



Gegen Mittag Rückfahrt nach Issing, zum Grillfest des Freizeitvereines „Bruneck-Stadt an der Rienz“.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 9.40 Uhr  
Kiens Haltestelle 10.00 Uhr

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

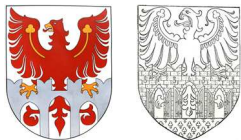
**Kostenbeitrag:** 6,00 €  
Essen bezahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

# Ausflug nach Meran mit Stadtführung

**Samstag, 18. April 2020**



Die wunderschöne Kurstadt Meran ist immer einen Besuch wert. Nicht zu groß und nicht zu klein, mit einem besonderen historischen Flair und einem mediterranen Klima zum Wohlfühlen.



Man schlendert gerne durch die schmalen Gassen unter den mittelalterlichen Lauben, bewundert die historischen Bauten der Altstadt, entdeckt gemütliche Nischen zum Verweilen und Kaffee trinken und erholt sich auf einem der vielen Spazierwege.

Diese Stadt hat eine interessante Geschichte, die während der Führung (ca. eine gute Stunde) von der Stadtführerin Ulrike Trogmann erzählt wird.

Es ist DIE Gelegenheit Wissenswertes und Besonderheiten über Meran und die Umgebung zu erfahren.

Anschließend gehen wir Mittagessen und danach verbringen wir den Nachmittag „in Bewegung“ mit einer gemütlichen Spazerrunde in der Frühlings-Atmosphäre.

**Start:** Bruneck Zugbahnhof 8.00 Uhr  
Brixen Acquarena 8.45 Uhr  
Bozen Süd 9.20 Uhr  
Meran Thermenplatz 10.30 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Freitag, 10. April 2020

**Kostenbeitrag:** 25,00 € mit Stadtführung  
Essen bezahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## Der Dialog: Betroffene, Angehörige, Fachleute

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

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

### Nächster Dialog in Meran

**Donnerstag, 2. April 2020 von 17.00 – 19.00 Uhr**  
Fachoberschule „Marie Curie“ Mazziniplatz 1, Meran

Thema: **Selbstbewusstsein - wie kann es gestärkt werden?**

Meraner Dialog Termin im Mai: Donnerstag, 7. Mai 2020

### Nächster Dialog in Brixen

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

Thema: **Liebe – ein Grundbedürfnis – für jeden?**

Brixner Dialog Termin im Mai: Donnerstag, 14. Mai 2020

### Wozu TRIALOG?

- Begegnung & Erfahrungsaustausch - Lernen von den Erfahrungen und Sichtweisen anderer
- Dadurch mehr gegenseitiges Verständnis entwickeln
- Wertschätzung des jeweiligen Expertentums und der Kompetenzen
- Stärkung der Einzelnen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

### Wie funktioniert TRIALOG?

- Jeder hat das Recht auf seine eigene Meinung
- Keine Wertungen über andere Menschen und Erfahrungen
- Jeder spricht nur über seine eigene Erfahrung zum vereinbarten Thema
- Ein/e ModeratorIn achtet auf Einhaltung der Gesprächsregeln
- Absolute Vertraulichkeit: Alles, was gesagt wird, bleibt im Raum

Wir bitten um Ihre Unterstützung und danken allen herzlich,  
die Ihre Solidarität ausdrücken durch

## 5‰ für Lichtung

5 Tausendstel Ihrer Steuererklärung

Es kostet Sie nichts und uns hilft es viel.

Unsere Steuernummer 01 66 9 910 216

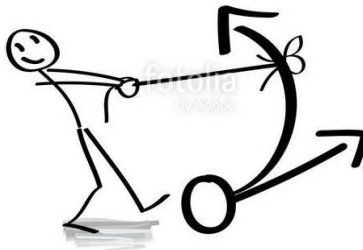
und Ihre Unterschrift



**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: Mittwoch, 17.30 Uhr**

14-tägliche Treffen

**Bruneck: Montag, 17.00 Uhr**

14-tägliche Treffen

**Warum bin ich bei der Selbsthilfegruppe?**

- Erfahrungsaustausch
- Mut machen und motivieren
- positives Denken und Motivation
- Gemeinschaftsgefühl und Verständnis
- Gesellschaft in Situationen der Einsamkeit
- Kontakte und Freundschaften über die SHG hinaus
- das Entwickeln neuer Strategien, psychisch und emotional mit der Krankheit fertig zu werden

In Zusammenarbeit mit KVW Bildung

**Ein Vortrag zum Thema: Gehen ohne Abschied – Suizid**

Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen

Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden, ...

**Auf der Suche nach gemeinsamen Wegen**

**Ruth Warger**, Notfallpsychologin,

welche über den Umgang mit Schuld und die Warum-Fragen sprechen und verschiedene Formen der Begleitung aufzeigen wird.

Ein **Erfahrungsbericht** ergänzt dieses Referat.

Moderator: **Hans Schwingshackl**

**Mittwoch, 29. April 2020 um 20 Uhr**

**Seminarraum der Feuerwehrrhalle**

**Montal bei St. Lorenzen**

Weitere Vorträge „Gehen ohne Abschied – Suizid“

Donnerstag 17.09.2020 St. Martin in Passeier

Mittwoch 09.12.2020 St. Johann im Ahrntal

*vielen  
dank*

Liebe Mitglieder,  
wir danken allen, welche den Mitglieds-  
Jahresbeitrag 2020 bereits bezahlt  
haben.

Hier die Bankdaten für diejenigen, welche noch überweisen  
möchten.

**Raiffeisenkasse Bruneck**

**IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595**