

5% für Lichtung 01 66 9 910 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

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

Für jeden gibt's Möglichkeiten über Ängste, Sorgen usw. zu sprechen
Psychologischer Dienst Bozen 0471 435001 Mo-Fr 8.30-17.00
Psychologischer Dienst Meran 0473 251000 Mo-Fr 8.30-17.00
Psychologischer Dienst Brixen 0472 813100 Mo-Fr 8.30-17.00
Psychologischer Dienst Bruneck 0474 586220 Mo-Fr 8.30-17.00
Caritas Beratungsstelle Schlanders 0473 621237 Mo-Fr 8.30-17.00
Telefonseelsorge 0471 052052 www.telefonseelsorge-online.bz.it

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern,
besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.
Thích Nhất Hạnh, vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller, 1926

PROGRAMMVORSCHAU

Juli 2020

- **Mortadella-Aktion für die Krebshilfe**
Freitag, 10. und Samstag, 11. Juli 2020
- **Ausflug ins Ultental**
Sonntag, 12. Juli 2020
- **Kräutergarten Spiluck, Kneipp-Anlage Vahrn**
Samstag, 25. Juli 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

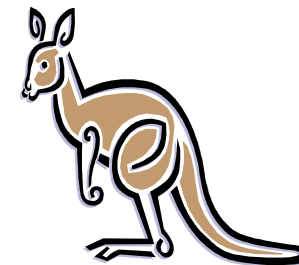


Noch immer ist nix fix...Wir schauen täglich, was wieder
möglich ist... bitte einfach im Büro nachfragen

MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

Juni 2020



Wanderung zur Kreuzwiesenalm in Lüsen
Samstag, 6. Juni 2020

Einfache Radtour im Ahrntal
Sonntag, 13. Juni 2020

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

Wanderung zur Kreuzwiesenalm in Lüsen

Samstag, 6. Juni 2020

Auf der Internet Seite der Kreuzwiesenhütte steht ein Rezept für einen perfekten Almurlaub.

Dafür sind einige vielversprechende Zutaten aufgelistet:



- fernab vom hektischen Alltag
- ein Ort für die Seele
- Wanderparadies und Kraftplatz in den Dolomiten
- viele Sonnenstunden
- feine Küche...

Zuerst fahren wir nach Lüsen zum Parkplatz Schwaiger Böden, dann geht's zu Fuß weiter hinauf, zuerst durch den Wald und dann durch offene Wiesen und Weiden hinein ins weite Gebiet der Lüsner Alm.



Auf fast 2000 m erreichen wir die Kreuzwiesenhütte, dort gehen wir Mittag essen, rasten, machen Fotos vom tollen Bergpanorama....

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.20 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Freitag, 29. Mai 2020

Kostenbeitrag: 12,00 € (ohne Transport 8,00 €)
Essen bezahlt jeder selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Gegen 16.30 Uhr

Einfache Radtour im Ahrntal

Samstag, 13. Juni 2020

Wer sich einen wunderschönen Tag auf dem Fahrrad mitten durch die grüne Landschaft des Ahrntales gönnen möchte, sollte diese Gelegenheit unbedingt nutzen.

Radfahren muss nicht anstrengend sein - wir machen es gemütlich!

Vom Brunecker Bahnhof - wo wir unsere Fahrräder ausleihen - starten wir und fahren dann auf dem Pusterbike Radweg durch die Felder nach Gais (ca. 30 - 40 Min). Da gibt es eine Zwischenpause an der „Gaiser Lacke“, einem kleinen Baggersee.

Im zweiten Teil geht es noch ein Stück taleinwärts. Die Strecke führt am Dorf Uttenheim vorbei weiter nach Kematen zu einem kleinen, malerischen Weiher mit Restaurant. Dort ist unser Ziel.

Jetzt ist Zeit fürs Essen, Kaffee genießen, lachen, reden, die Fische im Teich beobachten...

Der Rückweg am Nachmittag verläuft über dieselbe Strecke. Auch während der Rückfahrt lassen wir uns Zeit und beobachten das Natur-Leben an der Ahr.

*Die Ahrauen sind ein geschütztes Biotop,
Rückzuggebiet auch für seltene
Wasservögel wie z.B. den Eisvogel und
Graureiher.*



Start: Bruneck Zugbahnhof 9.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 8. Juni 2020

Kostenbeitrag: 20,00 € mit Radverleih
Essen bezahlt jeder selber

Mitzubringen: Sonnenschutz, bequeme Kleidung, Sitzunterlage,
Ausweis Zivilinvalidität

Ende: Gegen 17.00 Uhr

**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

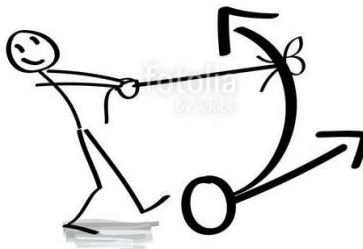


Bald geht's wieder los...

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

Termine vormerken:

Vorträge „Gehen ohne Abschied – Suizid“

Donnerstag 17.09.2020 St. Martin in Passeier

Mittwoch 09.12.2020 St. Johann im Ahrntal

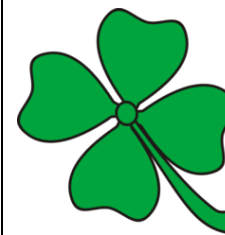
*vielen
dank*

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

Der irischer Schriftsteller und Literaturwissenschaftler C. S.
Lewis (1898-1963) hat mal - etwas frei zitiert - sowas gesagt:



Du kannst nicht zurückgehen und den Anfang
verändern. Aber du kannst starten wo du bist und
das was kommt beeinflussen bzw. verändern.

...und in diesem Sinne möchten wir uns wieder auf den Weg
machen, hoffend, dass es uns die Umstände erlauben, um zu
unserer Normalität zurück zu kehren und aufs Neue interessante
Angebote in verschiedenen Bereichen der Lichtung zu
organisieren.

Wie freuen uns darauf, bekannte und neue Gesichter zu sehen,
und gemeinsam bereichernde Momente zu verbringen.