

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

Allen die Sommer-Urlaub genießen können wünschen wir eine gute Zeit und das, was dieser irische Urlaubssegen ausdrückt....

Geh mit Gottes Segen

Er halte schützend seine Hand über dir,

bewahre deine Gesundheit und dein Leben

und öffne dir Augen und Ohren für die Wunder der Welt.

Er schenke dir Zeit zu verweilen,

wo es seiner Seele bekommt.

Er schenke dir Muße zu schauen,

was deinen Augen wohltut.

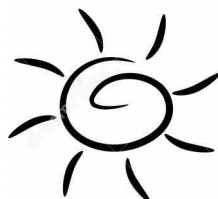
Er schenke dir Brücken,

wo der Weg zu enden scheint,

und Menschen, die dir in Frieden Herberge gewähren.

Der Herr segne, die dich begleiten und dir begegnen.

Er mache dein Herz froh, deinen Blick weit und deine Füße stark.



PROGRAMMVORSCHAU SEPTEMBER 2020

- **2 Tage in Selbstversorgerhütte in Passeier**
Samstag, 12. und Sonntag, 13. September 2020
- **Mit der Bahn auf den Gitsch**
Samstag, 26. September 2020

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

LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO

PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM AUGUST 2020



Mit dem Bus nach Brixen
Kloster Neustift und Umgebung
Samstag, 1. August 2020

Mortadella-Aktion
Freitag, 7. und Samstag, 8. August 2020

Sillian – Die Umrundung des Thurntalers
Samstag, 29. August 2020

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

Mit dem Bus nach Brixen

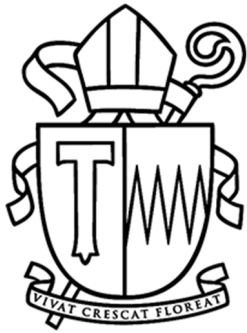
Kloster Neustift und Umgebung

Samstag, 1. August 2020



**BRIXEN
BRESSANONE**

Für diesen Ausflug nutzen wir öffentliche Verkehrsmittel um aus allen Richtungen bequem nach Brixen zu kommen.



Geplant sind etwas Bewegung (ein Spaziergang von ca. 1 Stunde) und der Besuch in einer der bedeutendsten Klosteranlagen Tirols - Kloster Neustift.

Treffpunkt ist der Busbahnhof Brixen. Von dort geht's zur Adlerbrücke, über den Weg Nr. 16 zuerst dem Eisack entlang, dann durch Wiesen und Obstanlagen bis zu den ersten Häusern von Neustift und zum Kloster.

Dort zeigt uns ein Führer die prächtige Stiftskirche und die Bibliothek.
(Dauer ca. 1 Stunde)

Danach ist es Zeit fürs Mittagessen und anschließend für einen Nachmittagsspaziergang in Richtung Lido - Park Brixen.

Treffpunkt: Busbahnhof Brixen 9.40 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 27. Juli 2020

Kostenbeitrag: 14,00 € mit Eintritt und Führung
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: SÜDTIROLPASS

Ende: Heimfahrt gegen 16.30 Uhr

Sillian – Die Umrundung des Thurntalers

Samstag, 29. August 2020



Die Gegend um den Thurntaler ist ein beliebtes Wandergebiet in den Villgratner Bergen in Osttirol.

Um zu unserem Ausgangspunkt zu gelangen, fahren wir mit dem Zug nach Sillian und mit der 6er Gondelbahn in wenigen Minuten bis zu Bergstation auf ca. 2100 m Höhe.



Diese Wandertour gehört zu den mittelschweren, gesamte Gehzeit ca. 2,5 - 3 Stunden. Aber die Mühe lohnt sich, um die Schönheit, die klare Luft und die Ruhe der Berge zu genießen.

Unsere Seele kann sich über wunderschöne Bilder freuen: idyllische Bergseen, weite, blühende Almwiesen, schroffe Felsen, urige Almhütten- und natürlich unvergessliche Blicke z. B. auf die Sextner-, die Lienzer- und die Prager Dolomiten, auf den Karnischen Kamm und die Villgratner Berge.

Gegessen wird in einer der Almhütten.



Bitte gutes Wetter mit einpacken!



Start:

Bozen Zug AB	7.02 Uhr
Sterzing Zug AB	7.23 Uhr
Brixen Zug AB	7.33 Uhr
Bruneck Zug AB	8.30 Uhr
Innichen Zug AB	9.16 Uhr
Sillian Bahnhof	9.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 25. August 2020

Kostenbeitrag: 25,00 € mit Berg- und Talfahrt Gondelbahn
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: SÜDTIROLPASS, Wanderstöcke

Ende: Zug fährt ab in Sillian 17.30 Uhr

Aufgrund von Covid-19 bitten wir alle, sich strikt an die vorgegebenen Bestimmungen wie Hygienemaßnahmen, Mund- und Nasenschutz und die vorgeschriebenen Abstände zu halten.

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich

Jahreshauptversammlung

(Erste Einberufung Dienstag, 28. Juli, 16.30 Uhr)

Dienstag, 28. Juli 2020 um 17.00 Uhr

Bruneck, Pfarrsaal 1; Mühlgasse, links neben Widum

Begrüßung durch den Vorsitzenden

Tätigkeitsbericht 2019 / Vorschau 2020

Jahresabschlussrechnung 2019

Bericht der Rechnungsrevisoren - Entlastung Vorstand

Allfälliges



Liebe Lesende, Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Lichtung, auch wenn die Zeit keine leichte ist und viele täglich vor besonders schwierigen Herausforderungen stehen, wünschen wir, dass es zwischendrin auch eine Zeit für Leichtigkeit und Erholung gibt. Das haben wir fürs Büro im August geplant.

**Für Anmeldungen usw. sind wir erreichbar über Anrufbeantworter
0474 530266**

**Von MO, 3. bis DO, 6. August 2020 ist das Büro nur bis 12 h geöffnet.
Das Büro bleibt geschlossen von SO, 9. bis SO, 30. August 2020**

SOMMERGEDANKEN

Mit seiner Wärme und den langen Tagen wirkt der Sommer für viele Menschen magisch. Er singt uns Glück ins Herz und öffnet unsere Seelen. Wir werden beschwingt, weltoffen, wir vertrauen uns mehr und lassen mehr Nähe und Kontakt zu. Indem wir uns freuen, schaffen wir eine ganz andere Welt, als wenn wir unzufrieden sind. In dieser Freude schreiben wir andere Geschichten, Geschichten von Nähe zu anderen Menschen, von Großzügigkeit und Solidarität, von Verbundenheit und Liebe. Grundlagen von immenser Wichtigkeit. © Monika Minder



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen
des Dachverbandes für Soziales & Gesundheit organisiert:

Gesprächskreis

Wenn Alleinsein zur Einsamkeit wird – darüber reden hilft

Zielgruppe

Erwachsene, die sich einsam fühlen & sich darüber austauschen möchten

Starttreffen Mittwoch, 01. Juli 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Online-Meeting Raum des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit

Auch nach dem Ersttreffen können Interessierte jederzeit in die Gruppe einsteigen - nach einem Vorgespräch (siehe unten)

Vorgesehen sind 14 tägige Treffen

jeweils am 1. und 3. Mittwoch des Monats von 19.00-20.30 Uhr

Die Treffen finden bis auf Weiteres online statt, unter Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen zu Covid 19 statt.

Die Gruppe startet mit Unterstützung einer freiwilligen Wegbegleiter/in und wird nach der Startphase als eigenständige Selbsthilfegruppe weiterarbeiten

Man fragt sich: Wie ist man dahin gekommen, wo man gerade ist? Jeder ist aus anderen Gründen einsam – und doch ähneln sich die Gründe: Den meisten fehlt es an guten Bindungen zu nahestehenden Menschen. Wenn Einsamkeit nicht freiwillig gesucht wird, ist Einsamkeit ein Unwohlsein. Einsamkeit kann kommen, wenn man nicht in Harmonie mit der Umgebung ist, durch Verlust von Angehörigen, durch Familienkonflikte, durch Mobbing, wenn man krank ist oder ein krankes Familienmitglied pflegt, wenn man die Arbeit verliert oder wenn wichtige Aufgaben wegfallen...

Ziele des Gesprächskreises:

- Austausch darüber, wie wir unsere Einsamkeit erleben und wie wir uns unterstützen können, das Gefühl der Einsamkeit zu überwinden
- Gemeinsam Strategien gegen die Einsamkeit und für unser Wohlbefinden entwickeln
- Für die Gestaltung unseres Alltags und der Freizeit Ideen sammeln
- Durch den Austausch mit Gleichbetroffenen das Gefühl der Anerkennung, Wertschätzung und Zusammengehörigkeit genießen
- Planen von gemeinsamen Aktivitäten

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Vorgespräch (tel. od. online) mit Irene Gibitz, Dienststelle für Selbsthilfegruppen 348 4158530 info@selbsthilfe.bz.it www.selbsthilfe.bz.it

- Aktive Kamera und aktives Mikrofon am PC/Tablet/Smartphone
- Internetzugang über PC/Tablet/Smartphone über aktualisierten Browser (Google Chrome oder Mozilla Firefox)
Test-Link: <https://test.bigbluebutton.org/>
- Ausreichender Akku (v.a. am Smartphone, ev. Ladekabel bereithalten)

MORTADELLA – AKTION



Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote

Freitag, 7. und Samstag, 8. August 2020
ab 09.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr am Freitag
ab 09.30 Uhr bis ca. 14.00 Uhr am Samstag
bzw. so lange Mortadella und Brot reichen...

Bruneck, am Graben vor der Volksbank

Wir wünschen Guten Appetit
und bitten um eine freiwillige Spende. D A N K E

MORTADELLA – AKTION



Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote

Freitag, 7. und Samstag, 8. August 2020
ab 09.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr am Freitag
ab 09.30 Uhr bis ca. 14.00 Uhr am Samstag
bzw. so lange Mortadella und Brot reichen...

Bruneck, am Graben vor der Volksbank

Wir wünschen Guten Appetit
und bitten um eine freiwillige Spende. D A N K E

MORTADELLA – AKTION



Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote

Freitag, 7. und Samstag, 8. August 2020
ab 09.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr am Freitag
ab 09.30 Uhr bis ca. 14.00 Uhr am Samstag
bzw. so lange Mortadella und Brot reichen...

Bruneck, am Graben vor der Volksbank

Wir wünschen Guten Appetit
und bitten um eine freiwillige Spende. D A N K E

MORTADELLA – AKTION



Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote

Freitag, 7. und Samstag, 8. August 2020
ab 09.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr am Freitag
ab 09.30 Uhr bis ca. 14.00 Uhr am Samstag
bzw. so lange Mortadella und Brot reichen...

Bruneck, am Graben vor der Volksbank

Wir wünschen Guten Appetit
und bitten um eine freiwillige Spende. D A N K E