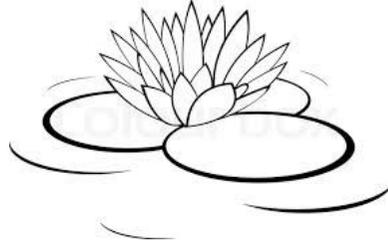


**5% für Lichtung** 01 66 9 910 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

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

*Mitten in mir liegt, was ich suche:  
Freude an dem, was ich bin,  
Mut zu dem, was ich könnte,  
Gedanken an alles, was war  
Ein Lächeln für heute,  
Hoffnung für morgen.  
Mitten in mir lässt er sich finden:  
Sinn für mein Leben.*



*Inge Müller (1925-1966), deutsche Schriftstellerin*

## PROGRAMMVORSCHAU Oktober 2020

- **Auf dem Adolf Munkel Weg in Villnöss**  
Samstag, 10. Oktober 2020
- **Ein Nachmittag mit der Kreativgruppe**  
Freitag, 16. Oktober 2020
- **Wanderung zur Allrissalm in Innerpflersch**  
Samstag, 24. Oktober 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 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

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung  
[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

## 2 Tage in Selbstversorgerhütte in Passeier

**Samstag, 12. und Sonntag, 13. September 2020**

Bevor wir uns vom Sommer verabschieden, nutzen wir noch die Gelegenheit und beenden die sonnige Saison mit einem erlebnisvollen Wochenende im Passeiertal.

Das frisch renovierte Selbstversorgerhaus „Bergheim Egghof Kaser“ mitten in den Bergen von Moos in Passeier ist unsere Unterkunft und Ausgangspunkt für zwei geplante Wanderungen.

Wir werden Spaß haben, Karten spielen, Musik machen, im Bach kneipen, gemeinsam kochen, lachen, erzählen...

Auch ein Abend am Lagerfeuer mit Würstchenbraten ist vorgesehen.

Am Samstagnachmittag gehen wir auf eine einfache Tour zur Timmelsalm (ca. 45 Min pro Richtung mit wenig Steigung) und am Sonntag nach dem Frühstück starten wir die zweite, etwas längere Wanderung, zum Seeber See unter dem Timmelsjoch. Der Weg ist knapp 8 km lang (hin und zurück) mit ca. 300 m Höhenunterschied. (1845 - 2150 m).

Am See angekommen genießen wir die hochalpine Landschaft, danach geht's zurück Richtung Seeberalm zum Parkplatz.

Wir freuen uns auf die Gemeinschaft und viele schönen Eindrücke!

### Begrenzte Teilnehmerzahl

**Start:** Kapuzinerplatz 8.00 Uhr  
Franzensfeste Zugbahnhof 8.40 Uhr  
Sterzing Parkplatz Autobahnausfahrt 9.00 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Freitag, 4. September 2020

**Kostenbeitrag:** 50,00 € (mit Übernachtung, 1x Mittagessen, 1x Abendessen, 1x Frühstück, Fahrt, Organisation)  
40,00 € ohne Transport (Treffpunkt direkt beim Bergheim Egghof Kaser; Moos in Paseier)  
Mittagessen am Sonntag zahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Schafsack und Polster (Decken sind vorhanden)  
Hausschuhe, Medikamente, gute Wanderschuhe, passende Kleidung, Identitätskarte, ev. Wanderstöcke

**Ende:** Abfahrt Sonntag ca. 16 Uhr



## Mit der Bahn auf den Gitsch

**Samstag, 26. September 2020**

Wir fahren mit der Kabinenbahn von Meransen (oberhalb Mühlbach) in ein paar Minuten bis zur Mittelstation (1.700 m) am Gitschberg.

Von da geht's über den Forstweg, teilweise auf dem Rodelweg, durch sanfte Wälder bis über die Waldgrenze hinauf zu den Almen.

In ca. 2 Stunden wandern wir zum „Klein Gitsch“ Gipfel und von dort weiter bis zu Nesselhütte, die an der Bergstation (2.100 m) liegt.

Hier rasten wir und essen zu Mittag.

Es ist ein schöner Platz zum Ausruhen. Wer nach dem Essen noch Lust und Energie hat, kann ca. 20 Min. weiter hinauf wandern über einen interessanten Steig um direkt bei der Gitschhütte das wunderschöne Panorama zu genießen. Der Ausblick hier reicht über Meransen bis ins Eisacktal und zu den Dolomiten.

Zurück steht uns die Kabinenbahn zur Verfügung.

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 21. September 2020

**Treffpunkt:** Bruneck Kapuzinerplatz 9.00 Uhr  
Mühlbach Möbelhaus Roggen 9.45 Uhr

**Kostenbeitrag:** 19,00 € mit Bahn für Berg- und Talfahrt  
15,00 € wer selber bis zur Talstation kommt  
Mittagessen zahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Gute Wanderschuhe, ev. Wanderstöcke, Zivilinvalidenausweis

**Ende:** Abfahrt in Meransen ca. 16.00 Uhr





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](mailto:info@selbsthilfe.bz.it) [www.selbsthilfe.bz.it](http://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)

### Vortrag „Gehen ohne Abschied – Suizid“

Donnerstag, 17.09.2020

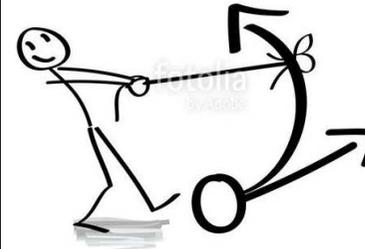
St. Martin in Passeier

### Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen

**Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.**

Franz Kafka

**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