

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

Martin Buber 1878 - 1965
der österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph
hat, frei zitiert, mal gesagt:

*In jedem Menschen ist etwas Kostbares,
das in keinem anderen ist.*

PROGRAMMVORSCHAU Dezember 2020

- **Weihnachtsmarkt am Ritten**
Samstag, 5. Dezember 2020
- **Von Weißenstein zum Petersberger Leger**
Samstag, 19. Dezember 2020
- **Weihnachtsfeier am Hl. Abend** – nur mit Anmeldung
Donnerstag, 24. Dezember 2020

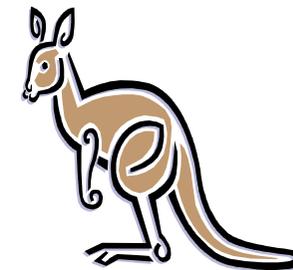
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM November 2020



Törggelen - wenn es Herbst wird....
Samstag, 14. November 2020

**Ausflug nach Innsbruck
mit Besuch im Haus der Musik**
Sonntag, 29. November 2020

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

Törggelen - wenn es Herbst wird....

Samstag, 14. November 2020

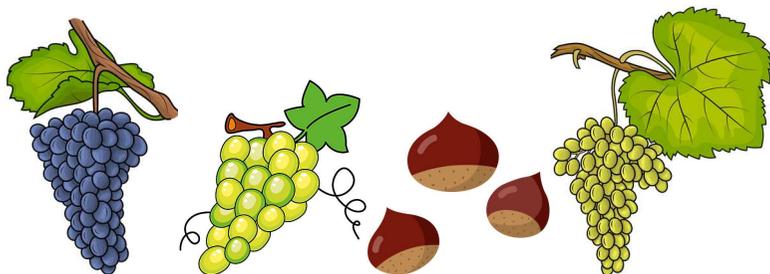
...dann freuen sich schon viele auf das „Keschtn“-Braten. Dabei nannte man früher die Kastanie „Kartoffel der Armen“, denn sie war für die ärmere Bevölkerung ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Sie diente als Energiequelle und unterstützte das Immunsystem. Diese Eigenschaften der Kastanie nutzen wir jetzt im Herbst, wo die Grippeviren aktiver sind, auch für uns und genießen die herrlich schmeckenden Früchte.

Gebraten werden sie im Gschlössler-Hof, einem Buschenschank in Vahrn (bei Brixen). Dort feiern wir in den alten Stuben das „Törggelen“ und mit vielen hausgemachte Köstlichkeiten.

Wir starten mit unserem Spaziergang beim Parkplatz vor der Klosteranlage, gehen am Eisackufer entlang teilweise auf dem Eisacktaler Kastanienweg nach Vahrn direkt bis zum Buschenschank.

Nach dem Törggelen spazieren wir nach Neustift zurück.

Pro Richtung sind das ca. 3 km mit etwas Steigung.



Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Freitag, 6. November 2020

Treffpunkt: Bruneck Zugbahnhof - Bus fährt um 9.39 ab
Neustift Kloster-Parkplatz 10.40 Uhr

Kostenbeitrag: 29,00 € (ohne Getränke)

Mitzubringen: Südtirolpass

Ende: Abfahrt von Neustift ca. 16.30 Uhr



Ausflug nach Innsbruck mit Besuch im Haus der Musik

Sonntag, 29. November 2020

Ende November ist nicht gerade die beliebteste Zeit im Jahr - jedoch sind das auch Tage der Vorfreude auf die weiße Jahreszeit, auf den besinnlichen Advent und auf das Weihnachtsfest.

Wir beginnen mit Bewegung in der Natur: ab Innsbruck - Igels wandern wir auf einem einfachen Weg ca. 5 km (1 St. und 30 Min.) entlang der „Lanserkopf Runde“, teilweise durch weite Wiesen, am Lanser See vorbei, in den nahe gelegenen Wald und dann zurück.

Wir befinden uns hier im südlichen Mittelgebirge am Fuße des Patscherkofels und schauen zur gegenüberliegenden Nordkette.

Auf dem Weg gibt es idyllische Rastplätze, wie beim Lanser See oder beim Seerosenweiher, die man bei gutem Wetter genießen kann.

Danach geht's ins Warme zum Mittagessen und um 15.00 Uhr ins Haus der Musik zur Aufführung von „Die Weihnachtsgeschichte“.

Diese Stück von Charles Dickens wurde das erste Mal im Jahr 1852 veröffentlicht und gehört zu den Klassikern der Weihnachtsliteratur für Groß und Klein. Die Geschichte ist zeitlos und ihr Inhalt passt auch noch in die heutige Zeit.



*Es gibt kein schlechtes Wetter,
es gibt nur falsche Kleidung*



Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Freitag, 13. November 2020

Treffpunkt: Bruneck Kapuzinerplatz 7.45 Uhr
Brixen Acquarena 8.30 Uhr
Sterzing Parkplatz Despar 9.00 Uhr

Kostenbeitrag: 25,00 € mit Eintritt
Mittagessen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Gute Wanderschuhe, Zivilinvaliden- Ausweis

Ende: Rückfahrt ca. 17.00 Uhr



bei Depression und Angststörungen

Gruppentreffen

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

Ich bin bei der Selbsthilfegruppe weil....

....ich in diesem sicheren Raum meine Probleme ohne Angst vor Verurteilung erzählen kann.

....ich Anregungen und neue Impulse aufgreifen und für mich ausprobieren möchte.

....ich aktiv an der Linderung meiner Symptome arbeiten möchte.

....ich Techniken und Methoden kennen lernen möchte, die mich auf meinem Weg aus der Krise unterstützen.

....ich Rückhalt bei Rückschlägen bekomme.

....ich auf meinem individuellen Genesungsweg begleitet werde.

....ich in der Gruppe lernen kann, mein Selbstbewusstsein zu stärken um z.B. leichter vor anderen Menschen zu reden.

....ich Lebensqualität zurückgewinnen möchte.

Liebe Mitglieder,
das ereignisreiche Jahr 2020 verabschiedet sich langsam. Aufgrund des Covid-19-Virus konnten wir nicht alle geplanten Aktivitäten durchführen, aber trotzdem können wir auf einige schöne Veranstaltungen, Vorträge, Ausflüge, Begegnungen, Erfahrungen **und viele Gespräche** zurückblicken.

Und wir planen schon für das kommende Jahr; machen uns Gedanken und sammeln Ideen.

Für die Umsetzung unserer Angebote sind wir natürlich auch auf Ihre/Eure Mitgliedsbeiträge angewiesen und bitten Sie/Euch diese termingerecht innerhalb 31. Jänner 2021 zu überweisen.

Dies gilt auch für alle, welche weiterhin die monatliche Mitglieder-Info per Post oder über E-Mail erhalten möchten.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt weiterhin 15,00 €.
Wer uns besonders unterstützen möchte, kann uns statt der 15,00 € den Mitglied-Förderbeitrag von 40,00 € überweisen.

Raiffeisenkasse Bruneck
Verein Lichtung
IT92F 08035 58242 0003000 13595
Begründung: Mitgliedsbeitrag 2021

Sollte jemand seine Mitgliedschaft nicht mehr verlängern wollen, bitten wir uns das mitzuteilen.

Tel. 0474 530266 / WhatsApp 349 0089588 / info@lichtung-girasole.com

Wir danken allen herzlich, die uns weiterhin finanziell und ideell unterstützen!

Im Namen des Vorstandes grüßt
Thomas Karlegger, Vorsitzender

*Wirklich reich ist der, der mehr Träume in seiner Seele hat,
als die Wirklichkeit zerstören kann.*

Hans Kruppa (*1952) deutscher Dichter und Schriftsteller

Vorschau:

Vortrag „Gehen ohne Abschied – Suizid“

Mittwoch, 09.12.2020 St. Johann im Ahrntal

Überweisungsauftrag - Ordine di bonifico			
Begünstigter - Beneficiario		Betrag Importo	Mitgliedsbeitrag 15,00 €
 Lichtung • Girasole Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit Dantestraße 4 I - 39031 Bruneck (BZ)	Fälligkeitsdatum Data di scadenza	31.01.2021	
		Wer uns ganz besonders unterstützen möchte, kann uns statt der 15,00 € den Mitglieds-Förderbeitrag von 40,00 € überweisen.	
	Bei der Presso la	Raiffeisenkasse Bruneck Cassa Raiffeisen di Brunico	Mitgliedsbeitrag 2021
Bankkoordinaten - Coordinate bancarie		Auftraggeber - Ordinante	
IBAN: IT 92 F 08035 58242 0003000 13595 Swift/BIC: RZSBIT21005			
Wir ersuchen Sie, diese Überweisung durchzuführen und unser Konto zu belasten.		Favorite eseguire questo bonifico addebitandoci in conto.	
K/K Nr. - C/C no. _____			
Datum - Data	Unterschrift - Firma	Wir danken herzlich für die Überweisung!	