

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

Zeit für Neues....

....das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen....

....sagte Hugo von Hofmannsthal (1874-1929)

österreichischer Schriftsteller, Mitbegründer der Salzburger Festspiele

Um uns auf das Wiederanfangen im neuen Jahr positiv einzustimmen, ein paar Gedanken, die uns anregen können...

Was war schön im vergangenen Jahr? Wofür bin ich dankbar?

Was habe ich gelernt und erfahren?

Wer hat mich begleitet?

Was hat sich verändert?

Was habe ich erledigt, was ist noch offen?

Was lasse ich zurück und was nehme ich mit ins neue Jahr?

PROGRAMMVORSCHAU

Februar 2021

- **Winterwanderung nach Haidenberg**
Samstag, 13. Februar 2021
- **Das Theater-Leben, Besuch im Tiroler Landestheater in Innsbruck**
Samstag, 20. Februar 2021

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

LICHTUNG

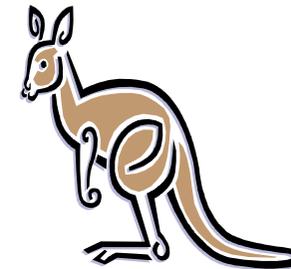
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

Jänner 2021



Auf die Seiser Alm
Samstag, 9. Jänner 2021

Fotorückblick mit Kegeln
Samstag, 16. Jänner 2021

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



Auf die Seiser Alm



Samstag, 9. Jänner 2021

Wir freuen uns auf das tolle Winter-Berg-Erlebnis „Seiser Alm“ auf dem schönen Monte Pana Plateau.

Es ist unser Start ins Neue Jahr 2021, den wir inmitten der grandiosen Berge genießen werden.

In Sankt Christina angekommen, steigen wir für eine kurze Strecke in den Linienbus um. Beim Aussteigen begrüßt uns der imposante Langkofel. Wir wandern gemütlich eine knappe Stunde zum Berghaus Zallinger, auf 2000 m.

Dort essen wir zu Mittag und anschließend können wir, mit einem warmen Getränk in der Hand, vor der Hütte „Sonne-Baden“.



Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 4. Jänner 2021

Treffpunkt: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.20 Uhr
St. Christina Bushaltest. Sessellift Monte Pana 10.10 Uhr

Kostenbeitrag: 11,00 €
Selbsttransport 5,00 €
Essen und Linienbusfahrt zahlt jeder selber

Mitzubringen: gute Schuhe, ev. Schuhketten, Wanderstöcke,
Südtirol-Pass

Ende: Heimfahrt ca. 16.00 Uhr



Fotorückblick mit Kegeln

Samstag, 16. Jänner 2021



Obwohl das vergangene Jahr 2020 aufgrund der besonderen Situation etwas anders verlaufen ist als sonst, haben wir trotzdem mehrere schöne Ausflüge organisiert und erlebt.

Am Jahresanfang starteten wir mit den herrlichen Wanderungen in Sexten, auf dem Vigiljoch und im Eggental (dort begleitet von einem Kamerateam für einen Bericht über Lichtung-Freizeit Angebote auf RAI Südtirol).

Dann, nach einer Pause, war die Wiedersehensfreude groß bei den Ausflügen auf die Kreuzwiesenalm in Lüssen, auf dem Kräuterweg in Spiluk, zur Schwemmalm im Ultental, rund um den Thurntaler in Sillian und bei der Herbstwanderung auf dem Adolf-Munkel Weg in Villnöß.

Wir hatten meistens gutes Wetter und die gemeinsamen Wandererlebnisse zählen jetzt wahrscheinlich zu den besonders schönen Augenblicken des Jahres.

Wie immer gibt es auch heuer die Möglichkeit, die während der Ausflüge gemachten Fotos anzuschauen (und zu bestellen) und die schönen Erinnerungen wieder lebendig werden zu lassen.....



Wir treffen uns dazu in Brixen, gehen ein wenig spazieren, dann Kegeln und Kaffee trinken.

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 13. Jänner 2021

Treffpunkt: Bruneck Zugbahnhof 13.00 Uhr (Bus Abfahrt 13.11h)
Brixen Acquarena (beim Würstelstand) 14.30 Uhr

Kostenbeitrag: 12,00 € mit Kegeln
Essen und Linienbusfahrt zahlt jeder selber

Mitzubringen: Südtirol-Pass, saubere Turnschuhe fürs Kegeln

Ende: Heimfahrt ca. 17.00 Uhr

Caritas-Telefonseelsorge 0471 052 052

Anonym - rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr

Besprechen Sie, was Sie schmerzt, was Ihnen am Herzen liegt, was Ihnen Angst oder Sorgen macht.

Mit diesen und noch vielen andere Themen befassen wir uns:

- Einsamkeit
- Sucht und Abhängigkeit
- Burn-Out
- Trauer
- psychische Krankheit
- Beziehungskonflikte
- Gewalt
- Menschen, die daran denken, ihrem Leben ein Ende zu setzen

Wer lieber schreibt, für den ist ein Kontakt auch über E-Mail möglich:
telefonseelsorge-online.bz.it

Registrierung mit einem frei gewählten Benutzernamen und Passwort

Notieren Sie Benutzernamen und Passwort VOR der Eingabe und verwahren Sie die Notiz an einem sicheren Ort. Nur mit EXAKT gleicher Schreibweise des Benutzernamen und Passwort gelangen Sie später wieder in Ihren persönlichen Account, um die Antwort(en) Ihrer/Ihres Beratenden zu lesen und gegebenenfalls den Kontakt mit weiteren Nachrichten fortzusetzen.

Erstantwort innerhalb 48 Std., weitere Anfragen spätestens in einer Woche

Psychologischer Dienst 24 h: rund um die Uhr erreichbar

Bozen 0471 435001

Meran 0473 251000

Brixen 0472 813100

Bruneck 0474 586220

www.dubistnichtallein.it

Verschiedene Hinweise und Anregungen für Zeiten, in denen uns Kontaktbeschränkungen und eingeschränkte Bewegungsfreiheit belasten.

Bei schweren Krisen: Aktivierung der Notfallpsychologie über die Notrufnummer 112.



Info 333 46 86 220

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.

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 möcht, 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 - Ordinate	
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!	