

5%o 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

Wirklich ist nicht nur das offensichtlich Greifbare,
sondern auch vieles,
das schon spürbar im Werden ist,
sich aber meist erst in leisen Signalen
den Aufmerksamen mitteilt.

Robert Jungk (1913-1994, Publizist, Journalist, einer der ersten
Zukunftsforscher)

PROGRAMMVORSCHAU

April 2021

- **Ausflug ins Wipptal**
Samstag, 10. April 2021
- **Meran - Stadtführung**
Samstag, 17. April 2021
- **Zu den Erdpyramiden in Terenten**
Samstag, 24. April 2021

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

LICHTUNG

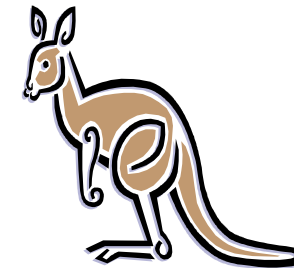
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

März 2021



Wanderung von Kaltern Richtung Montiggli
Samstag, 13. März 2021

Mit dem Zug nach Klausen – Kloster Säben
Samstag, 20. März 2021

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

Wanderung von Kaltern Richtung Montiggli

Samstag, 13. März 2021

Der für diesen Termin geplante Ausflug nach Meran zum Fragsburger Wasserfall wird verschoben, da der Weg dorthin zurzeit gesperrt ist. Dafür machen wir uns auf die Suche nach dem Frühling - und der kommt gerne erst mal in der Kalterer Umgebung vorbei 😊

Von einigen Jahren sind wir vom Montiggler See durch das Frühlingstal in Richtung Kaltern gegangen. Diesmal starten wir beim Parkplatz am Kalterer See (Klughammer Seite) und wandern in den Wald hinein (ca. 1,5 Stunden mit Rückweg).

Auch nach einem wunderschönen Winter ist es eine besondere Freude wieder das Erwachen der Natur zu beobachten. Die ersten Frühlingsblumen, wie das Buschwindröschen oder das Leberblümchen,



nutzen die direkte Lichteinstrahlung und Wärme über dem Boden. Ihnen folgen Veilchen, Scharbockskraut und vieles mehr. Auch die Tierwelt scheint im Frühling in einen Ausnahmezustand der Gefühle zu geraten. Die ersten Vögel kehren schon aus dem warmen Süden zurück und singen ihre Lieder. In der Luft summt und brummt es und

alles gibt uns Zeichen: Geht raus und spürt, wie euch die neue Energie der Natur durchströmt!

Nach der Wanderung genießen wir eine warme Mittagsmahlzeit und, bei schönem Wetter, schauen wir uns die Gegend noch ein wenig zu Fuß an.

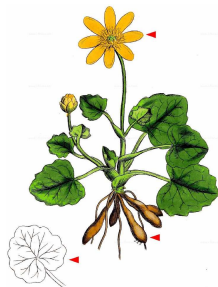
Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 8. März 2021

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.20 Uhr
Parkplatz Kalterer See 10.15 Uhr

Kostenbeitrag: 14,00 €
Wer selber kommt 7,00 €
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: gute Schuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



Scharbockskraut

Mit dem Zug nach Klausen – Kloster Säben

Samstag, 20. März 2021



Es ist ein Jahr her, dass wir die Säbener Promenade erwandern wollten. Wegen Corona konnte der Ausflug nicht stattfinden und wurde deshalb auf diesen Samstag verschoben.

Es geht mit dem Zug nach Klausen und dann zu Fuß

knapp eine Stunde über die Säbener Promenade (auf der flacheren Variante des Aufstiegs - ca. 200 Höhenmeter) in Richtung Kloster Säben zur wunderschönen alten „Heilig Kreuz Kirche“.

Oben kann man den Ausblick aufs Eisacktal und die Umgebung mit den vielen Weinbergen genießen.

Wir besuchen den öffentlichen Teil der Klosteranlage mit der anliegenden Kirche und der Gnadenkapelle.

Den gleichen Weg spazieren wir wieder zurück und gehen anschließend Mittagessen.

**In der Mittagspause ist es möglich,
die Fotos vom Jahr 2020 anzuschauen und zu bestellen!**

Start – Abfahrt: Bruneck Zugbahnhof 9.31 Uhr
Franzensfeste Zugbahnhof 10.15 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.24 Uhr
Bozen Zugbahnhof 10.02 Uhr

Treffpunkt: Zugbahnhof Klausen 10.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 16. März 2021

Kostenbeitrag: 5,00 €
Essen und Zugfahrt zahlt jeder selber

Mitzubringen: Südtirol-Pass, gute Schuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Die Vorträge in Zusammenarbeit mit dem KVW, die im vergangenen Jahr 2020 nicht stattfinden konnten, versuchen wir nachzuholen.

Geplante Termine:

Thema „Suizid - Gehen ohne Abschied“

Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen

- Montal Donnerstag, 25. März 2021 - VERSCHOBEN
- Schlanders Freitag, 23. April 2021
- St. Johann Donnerstag, 6. Mai 2021
- Kaltern Donnerstag, 20. Mai 2021

Thema „Kraft, die Zukunft möglich macht“

- Ort noch festzulegen: Donnerstag, 10. Juni 2021



Mächtig zu sein in den Tagen der Macht. Nicht, weil unser Streben weiterzumachen unterbunden ist. Sondern weil das Leben an sich nach vorne strebt. Nach Wandel. Nach Veränderung.

Wir reißen uns gegenseitig mit. Und das Miteinander gibt uns Mut und Halt.

Wir erwarten nicht alles, doch mehr Inhalt unserer Geschichte. Was wir tun und worüber wir reden, sind Versuche, den Sinn im erfahren von Schmerz zu finden. Morgen werden wir unsere Erinnerungen lesen... Ja, betrachten.

Kraft unserer Hände werden die Mühlen wieder mahlen. Wir, die wir sind, werden unser Selbst dafür einsetzen.

Mathilde Elzenbaumer



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.

Caritas-Telefonseelsorge 0471 052 052

Anonym - rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr

Wer lieber schreibt, für den ist ein Kontakt über Mail möglich.

Registrierung mit einem frei gewählten Benutzernamen und Passwort auf telefonseelsorge-online.bz.it - Erstantwort innerhalb 48 Std.

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.

Psychologischer Dienst 24 h: rund um die Uhr erreichbar

Bozen 0471 435001

Meran 0473 251000

Brixen 0472 813100

Bruneck 0474 586220

Gewalt an Frauen

Beratungs- und Unterstützungsangebote in Südtirol

Bozen – GEA Kontaktstelle gegen Gewalt: **800 276 433** (24h)

Bozen – Haus der geschützten Wohnungen: **800 892 828** (24h)

Meran – Frauen gegen Gewalt: **800 014 008** (24)

Brixen – Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen:
800 601 330 (24)

Bruneck – Frauenhausdienst: **800 310 303** (Bürozeiten)

Europäische Notrufnummer – **112** (24h)

Italienweit – Notrufnummer für Opfer von Gewalt und Stalking:
1522 (24h)

Beratungseinrichtungen für Männer

Caritas Männerberatung **0471 324 649**

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

5%

**Für Sie eine Unterschrift,
für uns eine wertvolle Unterstützung.**

Unsere Steuernummer

01 66 99 10 216

Herzlichen Dank

Falls die Jahreshauptversammlung in Anwesenheit stattfinden dürfte, **ist eine Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.**

Wir bitten dann alle, sich strikt an die vorgegebenen Bestimmungen wie Hygienemaßnahmen, Mund- und Nasenschutz und die vorgeschriebenen Abstände zu halten.

Falls die Jahreshauptversammlung online stattfinden muss, dann ist **eine Teilnahme auch nur mit Anmeldung möglich.**

Jahreshauptversammlung

(Erste Einberufung Freitag, 26. März 2021, 24.00 Uhr)

Samstag, 27. März 2021 um 15.00 Uhr

Begrüßung durch den Vorsitzenden

Tätigkeitsbericht 2020 / Vorschau 2021

Jahresabschlussrechnung 2020

Bericht der Rechnungsrevisoren - Entlastung Vorstand

Allfälliges