

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

**Weise ist,
wer nicht bedauert, was er nicht hat,
sondern wer sich an dem freut, was er hat.“**
Epiktet (Philosoph, 50 nach Chr.)

PROGRAMMVORSCHAU

Juni 2021

- **Frühling auf der Tuffalm**
Samstag, 5. Juni 2021
- **Wanderung auf dem Speikboden**
Sonntag, 20. Juni 2021
- **Wir schauen wohin der Wind uns trägt....**
Samstag, 26. Juni 2021

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

LICHTUNG

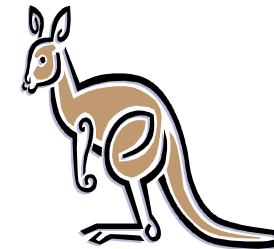
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

Mai 2021



Das Grödner Museum und Spaziergang
Samstag, 8. Mai 2021

Kreativer Nachmittag im InterMezzo
Freitag, 21. Mai 2021

Zum Weiler Stein im Pfitschertal
Samstag, 22. Mai 2021

Wanderung auf dem Rittner Horn
Samstag, 29. Mai 2021

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

Das Grödner Museum und Spaziergang

Samstag, 8. Mai 2021



Im Zentrum von St. Ulrich befindet sich seit 1960 das Museum Gherdeina mit einzigartigen Sammlungen, die den Besucher auf eine spannende Reise in die Natur und Kulturgeschichte dieses besonderen Bergtales in den Dolomiten entführen.

Wie ist das Tal entstanden? Wie wurde es zum Tal der Künstler? Wie hat sich die Holzschnitzerei und die Spielzeugindustrie entwickelt? Diese und viele andere Fragen werden uns bei einer Museumführung beantwortet.

Geduld ist das Schwerste und das Einzige, was zu lernen sich lohnt. Alle Natur, alles Wachstum, aller Friede, alles Gedeihen und Schöne in der Welt beruht auf Geduld, braucht Zeit, braucht Stille, braucht Vertrauen.
Hermann Hesse (Schriftsteller)

Es ist abwechslungsreich und bunt da drinnen: Holzskulpturen, Malerei, eine tolle Sammlung von altem Grödner Holzspielzeug, wie z.B. Gliederpuppen und Schaukelpferde, entführen uns in die heitere Welt der Kindheit und der Phantasie.

Nach dem anschließenden Mittagessen machen wir einen Spaziergang entlang der alten Bahnstrecke zwischen St. Ulrich und St. Christina (ca. 1 ½ Stunden).

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.15 Uhr
St. Ulrich Parkplatz Seilbahn Seiser Alm 9.55 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 4. Mai 2021

Kostenbeitrag: 20,00 € mit Eintritt und Führung
Selbstfahrer 12,00 € mit Eintritt und Führung
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Schuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Wanderung auf dem Rittner Horn

Samstag, 29. Mai 2021

Die meisten Bergbahnen sind um diese Zeit noch geschlossen, doch wir haben trotzdem eine Möglichkeit gefunden, eine beeindruckende Bergwelt zu erkunden.

Das Rittner Horn Plateau, von dem ein berühmter Alpinist der Vergangenheit, Ludwig Purtscheller, schwärmte:

„Wer Tirol mit einem Blick will übersehen, der besteige diese Höhen“, ist unser Wanderparadies des Tages.



Wir fahren mit der Bergbahn auf die Schwarzseespitze und gehen zuerst zum bekannten Aussichtspunkt mit atemberaubendem Panorama: Gletscherriesen des Ortlers und der Ötztaler Alpen im Westen, sagenumwobene Dolomitenwelt im Osten, Stubai- und Zillertaler Alpen im Norden, Presenella, und die Brenta-Dolomiten im Süden.

Runder Tisch, Dolomitoskop, Latschenlabyrinth, der Beobachtungsturm und das Kneippbecken erwarten uns unterwegs. Der Weg führt zum Gasthof Unterhorn mit einem einzigartigen Alpinsteingarten. Weiter geht's über die Barbianer Almen zur Latschenölbrennerei, dem mystischen Platz im „Pfannenstiel“ und schließlich, mit etwas Anstrengung, über den Heusteig zum höchsten Punkt der Wanderung, dem Rittner Horn auf 2.260 m.

Die Natur ist eines der schönsten Bücher. Wir sollten es öfter zur Hand nehmen und darin lesen. Karl Miziolek (österreichischer Poet)

Anschließend geht's zum verdienten Mittagessen in die Feltuner Hütte.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.00 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.45 Uhr
Ritten, Parkplatz Bergbahn Rittner Horn 9.40 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 24. Mai 2021

Kostenbeitrag: 22,00 € mit Berg- und Talfahrt
Selbstfahrer 12,00 € mit Berg- und Talfahrt
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe mit rutschfester Sohle, ev. kleine Jause

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Zum Weiler Stein im Pfitschertal

Samstag, 22. Mai 2021

Südtirols nördlichste Gemeinde Pfitsch bei Sterzing grenzt unmittelbar an Österreich. Das naturbelassene Pfitschertal erreicht eine Gesamtlänge von 23 Kilometern und erstreckt sich vom Ort Wiesen bis zum hochalpinen Pfitscher Joch.

Idyllisch im Norden vom Tuxer Kamm und südlich von den Pfunderer Bergen umrandet, schmiegt sich das Pfitschertal an die Zillertaler Alpen.



Wir spazieren von St. Jakob taleinwärts ins innere Pfitschertal (leichte Steigung). Nach ungefähr einer Stunde erreichen wir die Höfegruppe Stein mit dem urigen, gleichnamigen Gasthaus.

Wenn es möglich ist, kehren wir dort auf eine warme Mittagsmahlzeit ein, andernfalls wird sich schon ein feines Plätzchen finden, wo wir unser Picknick im Freien genießen können.

Der Hintertalweg (ca.1.500 m), auf dem wir unterwegs sind, bietet uns einen sehr schönen Blick in den Talkessel und auf die Berge im Talschluss.

Der Rückweg erfolgt größtenteils auf der gleichen Strecke.

Gesamte Weglänge ca. 8 km.

Wenn wir noch Zeit haben, schauen wir uns die schöne alte St. Jacob Kirche an.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.00 Uhr
Brixen Acquarena 8.45 Uhr
Sterzing, Parkplatz Autobahnausfahrt 9.20 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 17. Mai 2021

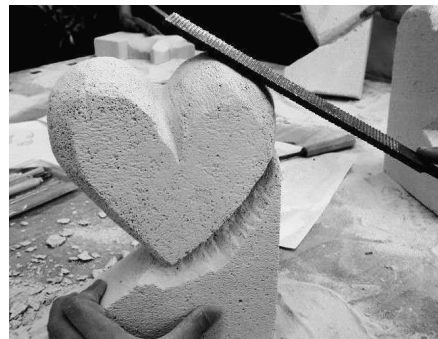
Kostenbeitrag: 15,00 €
Selbstfahrer: 6,00 €
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe mit rutschfester Sohle, ev. Picknick (Näheres bei der Anmeldung)

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Kreativer Nachmittag im InterMezzo

Freitag, 21. Mai 2021



Wir lassen unserer Kreativität beim Bearbeiten des Ytong-Steines freien Lauf ...



Ytong ist ein Kunststein, der sehr leicht und porös ist. Dadurch kann er mit einfachen Werkzeugen wie Feilen, Raspeln, Laubsäge, Schleifpapier, bearbeitet werden

Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.
Albert Einstein, Physiker

Nach dem handwerklichen Tun verwöhnen wir uns mit einer guten Marende ...

Beginn: 15.00 Uhr
Treffpunkt InterMezzo
Bruneck, Andreas-Hofer-Str. 15 f

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 17. Mai 2021

Kostenbeitrag: 7,50 €

Mitzubringen: Schürze

Ende: 17.30 Uhr

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem KVV

Thema „Suizid - Gehen ohne Abschied“
Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen



- Montal/St. Lorenzen Donnerstag, 6. Mai 2021 um 20.00 Uhr
- Kaltern Donnerstag, 20. Mai 2021 um 20.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

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

Notfalldienste in Südtirol

Notrufnummer 112

Notfallpsychologie rund um die Uhr erreichbar unter 366/6209403

Bei psychischen Krankheiten oder schweren Krisen:

Psychiater vom Dienst, über die Telefonzentralen der Krankenhäuser:

Bozen 0471/908111

Meran 0473/263333

Brixen 0472/812111

Bruneck 0474/581111

Extra für Jugendliche: Young and direct

0471/1551551

online@young-direct.it

WhatsApp 345/0817056

Niederschwellige Beratungsdienste:

Telefonseelsorge 0471/052052 rund um die Uhr

Onlineberatung: www.telefonseelsorge-online.bz.it, deutschsprachig

Italienischsprachige Hotline:

Telefono amico 02 23272327 tutti i giorni dalle 10 alle 24

WhatsApp 345/0361628 dalle 18 alle 21 www.telefonoamico.it



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.