

5‰ für Lichtung 01 66 99 10 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

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

Man muss
mit **allem** rechnen,



Auch
mit
dem
Guten.

5‰

Für Sie eine Unterschrift, für uns
eine wertvolle Unterstützung.

Unsere Steuernummer
01 66 99 10 216
Herzlichen Dank

PROGRAMMVORSCHAU

Juli 2021

- **Sattelberg Alm, Gries am Brenner**
Samstag, 3. Juli 2021
- **Spaziergang & Waldfest St. Georgen**
Samstag, 10. Juli 2021
- **Martinsweg Aschbach, Meran**
Samstag, 17. Juli 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

Juni 2021



Frühling auf der Tuffalm
Samstag, 5. Juni 2021

Wanderung auf dem Speikboden
Sonntag, 20. Juni 2021

Zur Stöflhütte auf der Villanderer Alm
Samstag, 26. Juni 2021

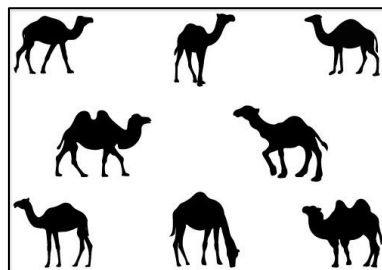
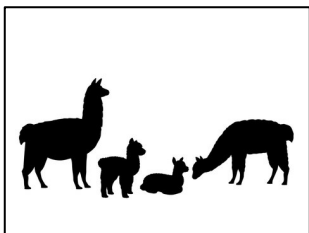
349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung
info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Frühling auf der Tuffalm

Samstag, 5. Juni 2021

Die Tuffalm haben wir schon in ihrem Winterkleid kennengelernt. An diesem Tag führt uns die leichte Wanderung dorthin (ca. 1 Stunde) durch die frühlingshafte Natur.

Auf dem großen Wiesenplateau, direkt unter den Felsen des Schlern und rund um die urige Almhütte, gibt es einen Streichelzoo mit Pferden, Hasen, Alpakas und Kamelen. Wir lassen uns reichlich Zeit für Mittagessen und Rasten.



Anschließend spazieren wir zur „Migg-Höhle“, in der einst der Einsiedler Franz Mich (mit Spitznamen „Migg“) lebte.

Von dort geht's zurück zum Völser Weiher und zum Parkplatz.

Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich.

© Monika Minder)

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.00 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.45 Uhr
Parkplatz Völser Weiher 10.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 3. Juni 2021

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

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Zur Stöfflhütte auf der Villanderer Alm

Samstag, 26. Juni 2021

Wir kennen die Villanderer Alm hoch über dem Eisacktal als aus-gedehnte Hochalm mit satten Wiesen, Seen, Mooren und zahlreichen Wanderwegen und Almhütten. Eine dieser Almhütten ist unser Wanderziel: die auf 2.057 Metern Höhe gelegene Stöfflhütte, die wir in ca. 2 Stunden Gehzeit erreichen.



Wir gehen von der Gasserhütte auf den Anhöhen des Eisacktales auf einem breitem Wanderweg Richtung Moar-in-Plun-Alm, dann rechts nahezu eben zur Gaststätte „Am Rinderplatz“.

Von dort geht es weiter durch den Wald bis in die Nähe der Moar-in-Plun-Hütte und dann rechts, teils ansteigend/teils eben, durch Wald, Latschenfelder und freies Almgelände zur weithin sichtbaren Stöfflhütte.

Der Weg ist hat eine leichte Steigung, die Gesamtlänge beträgt 10 km.

*Der große Reichtum unseres Lebens, das sind die kleinen Sonnenstrahlen,
die jeden Tag auf unseren Weg fallen.*
Hans Christian Andersen (Dichter und Schriftsteller)

Eine tolle Bergtour die etwas Kondition verlangt, uns aber mit dem Fernblick zum langgestreckten Dolomitenpanorama belohnt.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.15 Uhr
Klausen Tankstelle 9.30 Uhr
Villanders, Parkplatz Gasserhütte 10.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 21. Juni 2021

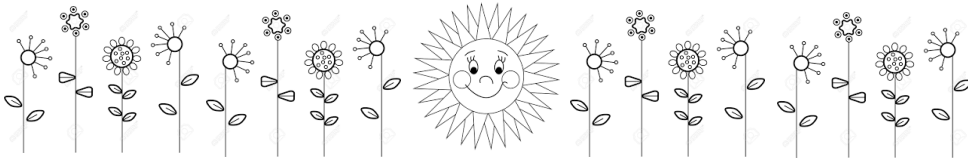
Kostenbeitrag: 9,00 €
Selbstfahrer 4,00 €
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe. ev. kleine Jause

Ende: Rückfahrt gegen 17.00 Uhr

Wanderung auf dem Speikboden

Sonntag, 20. Juni 2021



Mit dem Linienbus fahren wir zum Speikboden bei Sand in Taufers. Von dort bringt uns die Kabinenbahn hinauf zur Bergstation. Hier beginnt unsere mittelschwere Wanderung zur Sonnklaram.

Der Weg Nr.27b führt nach einem kurzen intensiven Aufstieg zu einer kleinen Anhöhe, auf der sich die Trejer Lacke und ein paar kleinere Bergseen befinden. Nach der Anstrengung werden wir mit einem Meer von Alpenrosen, Enzianen und Anemonen belohnt.

Jedes Werden in der Natur, im Menschen, in der Liebe muss abwarten, geduldig sein, bis seine Zeit zum Blühen kommt.

Dietrich Bonhoeffer (Theologe)

Weiter geht's Richtung Sonnklarnock und dann direkt auf die sonnige Terrasse mit einem spektakulären 360° Panorama auf 2.440 m Höhe. Dort sind die Dreitausender der Zillertaler Alpen und die Berge der Riesenferner zu bestaunen. Die Dolomiten sind zum Greifen nah.

Wir haben insgesamt 400 Höhenmeter und 6 km zu bewältigen. Nachdem wir den Aufstieg mit wohl verdienten Pausen geschafft haben, fällt der Abstieg nach dem Mittagessen nicht schwer. Von der Bergstation fahren wir mit der Kabinenbahn wieder hinunter zum Parkplatz.

Start: Bruneck Zugbahnhof 9.00 Uhr
Parkplatz Speikboden-Kabinenbahn 9.40 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 14. Juni 2021

Kostenbeitrag: 19,00 € mit Berg- und Talfahrt
Selbstfahrer 12,00 € mit Berg- und Talfahrt
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke, kleine Jause, Südtirol Pass,
Zivilinvaliditäts-Ausweis

Ende: Rückfahrt mit Linienbus gegen 16.00 Uhr

Regeln für Ausflüge:

Für die Teilnahme an Ausflügen gilt folgende Regelung:

Teilnahme nur mit CoronaPass Südtirol („grüner Pass“ oder „grüne Bescheinigung“)

das heißt, eine von den drei folgenden Voraussetzungen zu erfüllen

- **negativ getestet** – gültiger Test-Nachweis max. 48 Stunden alt
 - **vollständig geimpft** – gültige Impfbestätigung max. 6 Monate alt
 - **genesen** – Bescheinigung des Sanitätsbetriebs max. 6 Monate alt
- Vor dem Einsteigen ins Auto sind die Hände zu desinfizieren.
 - Im Auto ist während der gesamten Fahrt die FFP2-Maske zu tragen.
 - Im Auto darf nichts getrunken oder gegessen werden.
 - Die Anweisungen der BegleiterInnen sind zu einzuhalten.

Rund um die Uhr erreichbar

Bitte in Notfällen immer die Psychologischen Dienste im Südtiroler Sanitätsbetrieb kontaktieren.

Sie sind die Erstansprechpartner.

Außerhalb der Öffnungszeiten, an Wochenenden und Feiertagen leiten die Psychologischen Dienste die Anrufe an die Notfallpsychologie weiter.

Psychologischer Dienst MERAN	Tel.: 0473 251000
Psychologischer Dienst BRIXEN	Tel.: 0472 813100
Psychologischer Dienst BRUNECK	Tel.: 0474 586220
Psychologischer Dienst BOZEN	Tel.: 0471 435001

Weitere Infos. auf der Website www.dubistnichtallein

24h Caritas Telefonseelsorge 0471 052 052

Notrufnummer 112