

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

Jeder Mensch sollte sein Leben lang in vier Richtungen blicken
Nach vorne, um zu wissen, wohin man geht...
Nach hinten, um sich daran zu erinnern, woher man kommt...
Nach unten, um niemanden nieder zu trampeln...
Zur Seite, um zu sehen, wer einen auch in schwierigen Zeiten
begleitet... (Isaak Öztürk, deutscher Autor *1988)

PROGRAMMVORSCHAU

August 2021

- **Zum Obernberger See**
Sonntag, 08. August 2021
- **Auf die Versell-Alm in Gsies**
Samstag, 21. August 2021
- **Rodenecker Alm-Wanderung**
Samstag, 28. August 2021

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

LICHTUNG

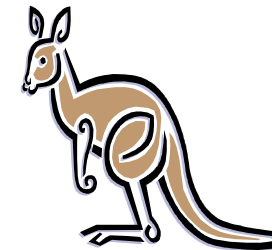
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

Juli 2021



Sattelbergalm, Gries am Brenner
Samstag, 3. Juli 2021

Spaziergang & Waldfest St. Georgen
Sonntag, 11. Juli 2021

Martinsweg Aschbach, Meran
Samstag, 17. Juli 2021

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

Sattelbergalm, Gries am Brenner

Samstag, 3. Juli 2021

Wir fahren nach Gries am Brenner und dann weiter ins Oberbergtal, um auf der österreichischen Seite zu wandern und einen erlebnisvollen Tag zu verbringen.

Am grünen Sattelbergplateau, umrahmt von den Tuxer Alpen, den Zillertaler Bergen und den Stubai Alpen, wandern wir von Vinaders zu einem kleinen Almdorf mit uriger Alm auf 1.637 m. Anfangs geht's los auf einer asphaltierten Höfe-Zufahrtstraße und nach ca. 700 m wechseln wir auf einen Forstweg, der uns gemütlich hinauf zur Sattelbergalm leitet. Es geht mit mäßiger Steigung ca. 1 ½ Std. hinauf.



Nach dem Aufstieg genießen wir beim Hüttenwirt Luis regionale Schmankerl an einem sonnigen Plätzchen vor der Hütte oder in der gemütlichen Gaststube.

Nach der erholsamen Rast wandern wir ca. 50 Min. zurück zum Parkplatz.

„Das Geheimnis des Vorwärtskommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun.“ Mark Twain, Schriftsteller

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.00 Uhr
Brixen Aquarena 8.45 Uhr
Sterzing Parkplatz Autobahnausfahrt 9.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 30. Juni 2021

Kostenbeitrag: 12,00 €
Selbstfahrer 6,00 €
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Martinsweg Aschbach, Meran

Samstag, 17. Juli 2021

An diesem Samstag fahren wir nach Meran, dann weiter bis nach Töll und hinauf zum Gasthaus Eggerhof.

Diese rustikale Hofschänke, mit dem warmen Flair und der angenehmen Atmosphäre, liegt am Sonnenhang unterhalb des Vigiljochs auf 1.276 m.

„Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.“ Johann Wolfgang von Goethe, Dichter



Von dort wandern wir ungefähr 2 Stunden eine naturnahe, nicht schwierige Runde auf dem Martinsweg, der nach dem Kirchlein St. Martin benannt wurde.

Während der gesamten Wanderung haben wir knapp 200 Höhenmeter zu bewältigen.

Auf 1.470 m gibt's eine wunderschöne Aussicht zu genießen.



Wenn der Magen knurrt, kehren wir zurück zum Eggerhof zum Mittagessen



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.45 Uhr
Brixen Aquarena 8.30 Uhr
Gasthaus Eggerhof 10.15 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 12. Juli 2021

Kostenbeitrag: 15,00 €
Selbstfahrer 7,00 €
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.30 Uhr

Spaziergang & Waldfest St. Georgen

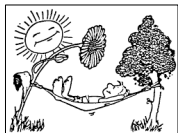
Sonntag, 11. Juli 2021

St. Georgen gehört zu den ältesten Siedlungen des Pustertals. Es ist ein bäuerlich geprägtes Dorf in der Nähe von Bruneck, am Eingang des Tauferer Ahrntals.

„Wir sind alle Blätter an einem Baum, keins dem andern ähnlich, das eine symmetrisch, das andere nicht, und doch alle gleich wichtig dem Ganzen.“
Gotthold Ephraim Lessing, Dichter

Von Bruneck aus erreichen wir St. Georgen zu Fuß in ca. 30 Minuten. Wir kommen vorbei an einem „Strand“ mit Liegestühlen an der Ahr, dem „Flatschwaldle“ mit Kinderspielplatz und Platz für verschiedene Dorffeste, mehreren netten Cafés und dem stimmungsvollen Kirchplatz der gotisch geprägten Kirche zum Hl. Georg.

Für unseren Ausflug haben wir den Sonntag ausgesucht, an dem das „Waldfest“ der Freiwilligen Feuerwehr stattfindet. Hier genießen wir die Musik und lassen uns zu Mittag die Tirtlan und andere Leckereien schmecken.



Nach dem Mittagessen gehen wir zum grünen Strand am Fluss und verbringen eine erholsame Zeit mit Ratschen, Sonne liegen, spielen und Eis essen.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 10.15 Uhr
Bruneck Bushaltestelle beim Krankenhaus 10.30 Uhr
Wer mit dem Zug um 10.30 Uhr in Bruneck ankommt, bei Bruneck Nord aussteigen und dort auf uns warten

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 5. Juli 2021

Kostenbeitrag: 5,00 €
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Bequeme Schuhe, Sitzunterlage, Sonnen- bzw. Regenschutz

Ende: ca. 16.00 Uhr

An einem schönen Tag im Schatten zu sitzen und ins Grüne zu blicken, ist die Beste aller Erquickungen.

Jane Austen (britische Schriftstellerin)



InterMezzo Öffnungszeiten am Sonntag



04.07.2021

18.07.2021

01.08.2021

jeweils von 14.30 – 19.00 Uhr

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



Vorschau August

Kiwi Language Service

organisiert:

TAGUNG

„DIE SPRACHE DES WOHLBEFINDENS“

Sonntag, 1. August 2021

9.30 – 18.00 Uhr

Radoarhof, Pedrats 1, 39040 Feldthurns

Anmeldung bis Freitag, 30. Juli 2021 um 12.00 Uhr

nur unter der Homepage-Adresse: www.kiwilanguages.at

An diesem Tag werden Vorträge, Diskussionen und Workshops zu folgenden Themen angeboten:

Recovery (in deutscher Sprache)

Wohlbefinden, Sprache und Musik (in deutscher Sprache)

Wohlbefinden und Forschung (in italienischer Sprache)

Das detaillierte Programm kann auf Wunsch zugesandt werden.

Teilnahmegebühr:

halber Tag € 25,00, halbtägig mit Mittagessen € 30,00

ganzer Tag € 40,00, ganztägig mit Mittagessen € 45,00

ganztägig mit zwei Mahlzeiten 50,00

Mit der Teilnahmegebühr werden die Kosten gedeckt (ReferentInnen-Honorare, Saalmiete, Verpflegung der TeilnehmerInnen).

Kiwi-Languages ist ein Netzwerk von Betroffenen, Menschen mit Behinderung und Psychischer Erkrankung sowie eine Plattform für das Lernen von Sprachen auf unkonventionelle Art und Weise.

Die Tagung wird in Übereinstimmung mit den aktuellen Covid-Schutzmaßnahmen abgehalten oder im Falle eines "Lockdown" auf einen anderen Termin verschoben.

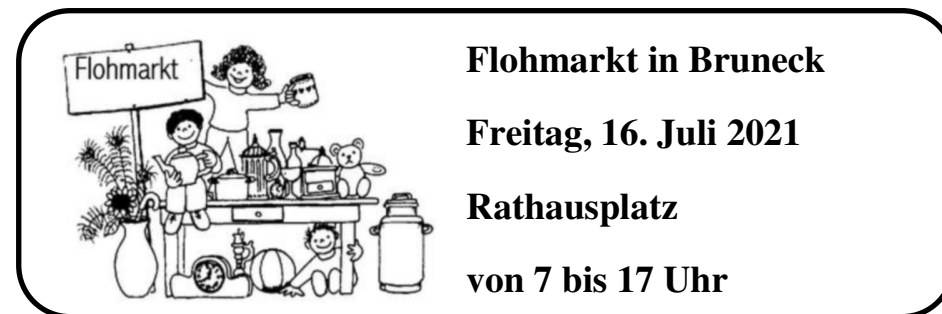
Regeln für die Teilnahme an den Ausflügen

Teilnahme nur mit CoronaPass

(„grüner Pass“ oder „grüne Bescheinigung“)

das heißt, eine von den 3 folgenden Voraussetzungen muss erfüllt sein:

- **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.



Flohmarkt in Bruneck

Freitag, 16. Juli 2021

Rathausplatz

von 7 bis 17 Uhr

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.

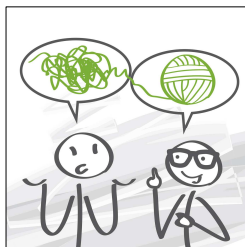
| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Psychologischer Dienst MERAN | Tel.: 0473 251000 |
| Psychologischer Dienst BRIXEN | Tel.: 0472 813100 |
| Psychologischer Dienst BRUNECK | Tel.: 0474 586220 |
| Psychologischer Dienst BOZEN | Tel.: 0471 435001 |

Weitere Infos. auf der Website www.dubistnichtallein

24h Caritas Telefonseelsorge 0471 052 052

Notrufnummer 112

SELBST



HILFE

bei Depression und Angststörungen

Info 333 46 86 220

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.

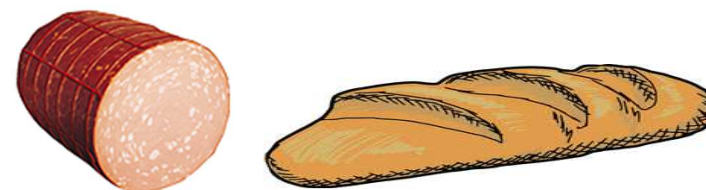
.... ich Lebensqualität zurückgewinnen möchte.

Wir hoffen,

dass die Mortadella-Aktion im Juli stattfinden darf...

bitte ev. im Lichtungsbüro nachfragen

MORTADELLA – AKTION



Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote

Freitag, 23. und Samstag, 24. Juli 2021

ab 9.30 Uhr bis ca. 14.00 Uhr

bzw. so lange Mortadella und Brot reichen...

Bruneck, am Graben vor der Volksbank

Wir wünschen Guten Appetit
und bitten um eine freiwillige Spende.

DANKE

Der Erlös geht an die
Südtiroler Krebshilfe
Bezirk Unterpustertal