

5%o 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

*„Das Geheimnis der Veränderung besteht darin,
deine ganze Energie darauf zu konzentrieren,
Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen.“*

Sokrates (griechischer Philosoph)

PROGRAMMVORSCHAU

September 2021

- **Wanderung im Altfasstal**
Samstag, 4. September 2021
- **Stadtführung Meran**
Samstag, 18. September 2021
- **Herbstausflug ins Gadertal**
Samstag, 25. September 2021

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

LICHTUNG

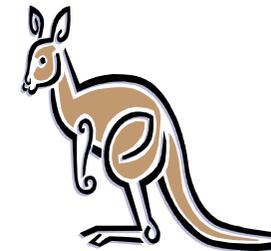
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

August 2021



Auf die Versell-Alm in Gsies
Sonntag, 8. August 2021

Zum Obernberger See
Sonntag, 22. August 2021

Rodenecker Alm-Wanderung
Samstag, 28. August 2021

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

Auf die Versell-Alm in Gsies

Sonntag, 8. August 2021



Die nette Einladung von Hans und Rosa nehmen wir gerne an und fahren nach Gsies auf die Versell-Alm...zum Wandern, Plaudern, die Ruhe der Natur und des Waldes zu genießen....



Am Ziel verwöhnt uns „Hütten-Wirtin Rosa“ mit ihren Kochkünsten.

Wir fahren mit dem Zug bis Welsberg und dann mit dem Linienbus weiter bis nach St. Martin in Gsies.



Von dort geht es zu Fuß, gemütlich in ca. 1,5 Stunden bis zur Almhütte.

Am späten Nachmittag (gegen 17.30 Uhr ab St. Martin) fahren wir dann wieder mit Linienbus und Zug zurück nach Hause.

Treffpunkt: Bruneck Zug fährt 9.30 Uhr ab
Wer mit dem Zug von Meran, Bozen, Brixen, Sterzing kommt, bitte im Zug drinnen bleiben

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Freitag, 6. August 2021

Mitzubringen: gute Wanderschuhe, Sonnenschutz, Regenschutz, Wanderstöcke, Südtirol-Pass

Kostenbeitrag: 12,00 € mit Mittagessen
Öffentliche Verkehrsmittel zahlt jeder selber

Ende: gegen 17.30 Uhr St. Martin in Gsies

Rodenecker Alm-Wanderung

Samstag, 28. August 2021

Im Eisacktal liegt eines der größten Hochplateaus Europas - die Rodenecker Alm, die gegen Osten direkt in die Lüsner Alm übergeht.

An diesem wunderschönen Fleck mit sanften Almwiesen und aussichts-reichem Panorama lässt sich der Südtiroler Bergsommer richtig gut genießen.



Wir wählen heute die „klassische Tour“ vom Parkplatz Zumis in Rodeneck bis zur Rastner Hütte. Da wir schon auf ca. 1.700 m starten, haben wir auf dem Forstweg nur eine mäßige Steigung zu bewältigen. Die Rastner Hütte befindet sich dann auf 1.930 m.

Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter

Der letzte Teil der Strecke ist etwas anstrengender, das Ziel aber schon sichtbar und ein schmackhaftes Alm-Essen nähert sich mit jedem Schritt. Auf der windgeschützten Terrasse, mit Aussicht auf die Pfunderer, Riesenerferner, auf die Tauferer Bergketten und die Zillertaler Gletscher, genießen wir eine erholsame Zeit, bis wir unseren Rückweg antreten.

Für den Aufstieg rechnen wir ca. 2 Stunden, für den Abstieg ca. 1 Stunde.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Mühlbach Bushaltestelle Möbelhaus Roggen 9.15 Uhr
Parkplatz Zumis 10.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 23. August 2021

Kostenbeitrag: 8,00 €
Selbstfahrer 5,00 €
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sonnenschutz

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Zum Obernberger See

Sonntag, 22. August 2021

Von Gries am Brenner fahren wir in das Obernbergertal, ein Seitental des Wipptales. Vom Parkplatz Gasthof Waldesruh am Schluss des Obernbergertals gehen wir auf einem Forstweg ca. 45 Min. bis zum See.



Je nach Licht schimmert der See blau, grün oder türkis, aber immer kristallklar.

Anfangs stehen wir vor dem kleineren Abschnitt, der bei hohem Wasserstand mit dem hinteren, größeren See verbunden ist. Wir blicken auf den idyllischen See mit einer Brücke, der kleinen Kapelle „Maria am See“ und dem mächtigen Pflerscher Tribulaun

im Hintergrund. Wir befinden uns hier mitten in einem wildromantischen Landschaftsschutzgebiet auf 1.600 m.

Die größten Ereignisse sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden. Friedrich Wilhelm Nietzsche, deutscher Philosoph

In einer guten Stunde wandern wir um den See, genießen unser Picknick am See-Ufer und lassen die Füße im kühlen Seewasser baumeln. Nach der Seeumrundung geht es am selben Weg zurück zum Ausgangspunkt.

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

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 2. August 2021

Kostenbeitrag: 12,00 €
Selbstfahrer 6,00 €

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sonnenschutz, **Mittags-Picknick**, Sitzunterlage, Handtuch

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



Im August ist das Büro nur vormittags bis 12.00 Uhr geöffnet.

Wegen Ferien geschlossen bleibt das Büro von Samstag, 7. August bis Sonntag, 22. August 2021

Den Sommer genießen

Vögel und Schmetterlinge beobachten
Gezwitscher und Gekreische wahrnehmen

Dösen

Lauen Wind fühlen

Blätter tänzeln sehen

Wolken, die vorbeiziehen

Gedanken und Gefühle zulassen

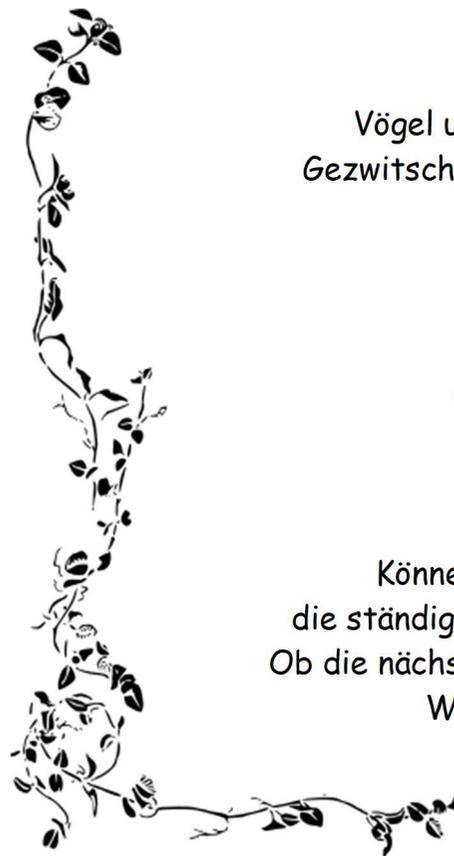
Aushalten

Geduld

Sein

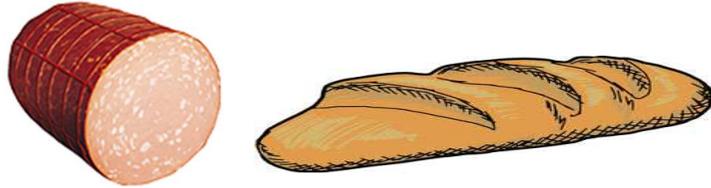
Können das Menschen noch genießen,
die ständig in ihr digitales Gerät schauen?
Ob die nächste Generation mal fragen wird:
Was ist Wetter? Was ist Natur?

© Monika Minder, schweizerische Lyrikerin



Wir hoffen,
dass die Mortadella-Aktion im August stattfinden darf...
bitte ev. im Lichtungsbüro nachfragen

MORTADELLA – AKTION



Eine Riesen-Mortadella & Riesenbrote

Freitag, 6. und Samstag, 7. August 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 den
Verein Lichtung

Verhaltensregeln bei Ausflügen

Müll immer mitnehmen

Müll verunstaltet die Natur, löst bei Tieren Krankheiten aus und verunreinigt das Grundwasser. Deshalb: **Müll immer mitnehmen, auf keinen Fall in der Natur entsorgen!**

Auf Rauchen verzichten

Im Freien rauchen? Grundsätzlich kein Problem - trotzdem sollten Naturliebhaber, wenn möglich, darauf verzichten. Und das aus gutem Grund: Zigaretten sind brandgefährlich. Schon kleine Glutreste können ausreichen, um einen Waldbrand zu entfachen.

Zigarettenkippen

Zigarettenkippen gehören in den Mülleimer und nicht auf den Boden! Es gelangen Schwermetalle wie Arsen und Blei, aber auch das Nervengift Nikotin in die Umwelt.

Zigarettenkippen sind hochgiftiger Sondermüll!

Sie brauchen 10 – 15 Jahre um zu verrotten und sind während dieser langen Zeit für Natur und Tierwelt immer giftig.

Kaugummi

Kaugummi besteht zu einem wesentlichen Teil aus Plastik und ist entsprechend schwer abbaubar. **Kaugummi braucht bis zu 5 Jahre um zu verrotten.** Da es sich bei einem Kaugummi um eine nicht-lösliche, zähe Masse handelt, bleibt diese auf nahezu allen Untergründen kleben. Kaugummi wird nach dem Genuss nicht auf den Boden gespuckt, sondern in ein kleines Stück Papier gewickelt und dann in die Mülltonne geworfen oder mitgenommen, wenn keine Mülltonne vorhanden ist.

Keine Pflanzen pflücken

Das Wildblumen- oder Kräuterpflücken ist nur in kleinen Mengen (Handstrauß-Regel) erlaubt.

Wenn die Pflanzen unter Naturschutz stehen, ist es verboten, sie zu pflücken.

Beim Blumenpflücken gilt: weniger ist mehr, denn jede Pflanze hat ihren Platz im Kreislauf der Natur. Wer versucht, das zu beherzigen, leistet einen wertvollen Beitrag zum Artenschutz.

**Das InterMezzo bleibt geschlossen von
MO, 16. bis einschließlich SO, 22. August 2021**

**Öffnungszeiten am Sonntag
jeweils von 14.30 – 19.00 Uhr**



15.08.2021

29.08.2021

12.09.2021

26.09.2021

Erinnerung Erinnerung



Kiwi Language Service

organisiert

TAGUNG

„DIE SPRACHE DES WOHLBEFINDENS“

Sonntag, 1. August 2021

9.30 – 18.00 Uhr

Radoarhof, Pedrats 1, 39040 Feldthurns

Anmeldung, Infos. nur online: www.kiwilanguages.at

Regeln für die Teilnahme an den Ausflügen

Teilnahme nur mit dem Grünen Pass

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.

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

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

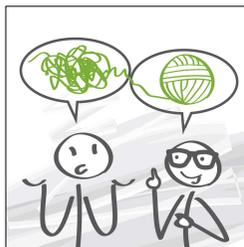
5%

Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung.

Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

Herzlichen Dank

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.

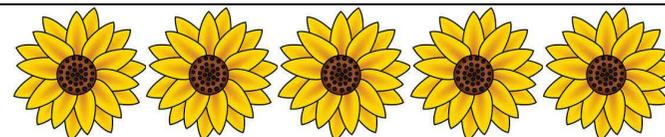
.... ich Lebensqualität zurückgewinnen möchte.



Ein herzliches Dankeschön an alle, die den Mitgliedsbeitrag von 15,00 € für das Jahr 2021 bezahlt haben.

Für diejenigen, die noch überweisen möchten:

Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595



Wir bedanken uns herzlich für die kleinen & großen Spenden, die zur finanziellen Unterstützung unserer Arbeit beitragen.



allen,
die ihre Solidarität ausdrücken durch
5% für Lichtung