

**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

Glücklichsein ist eher eine Momentaufnahme als ein Dauerzustand. Wir wünschen allen sommerliche Leichtigkeit und immer wieder mal einen besonderen Glücksmoment.

„Ich kann nicht lange bleiben“, flüstert der Glücksmoment.  
„Aber ich lege dir eine Erinnerung in dein Herz.“

Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens, was Glück war.

franz. Schriftstellerin Françoise Sagan (1935–2004)

## PROGRAMMVORSCHAU

### Oktober 2021

- **Mit der Bahn nach Jenesien - Wanderung**  
Samstag, 2. Oktober 2021
- **Zum Eggerboden in Pfunders**  
Samstag, 16. Oktober 2021
- **Ausflug mit Deberieda**  
Freitag, 22. Oktober 2021
- **Törggelen + Wanderung, Vahrn/Umgebung**  
Samstag, 30. Oktober 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

### September 2021



**Wanderung im Altfasstal**  
Samstag, 4. September 2021

**Stadtführung in Meran**  
Samstag, 18. September 2021

**Herbstausflug ins Gadertal**  
Samstag, 25. September 2021

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung  
[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

## Wanderung im Altfasstal

**Samstag, 4. September 2021**

Viele kennen den Weg ins malerische Altfasstal: eine Strecke ist ca. 6 km (Hin- und Rückweg ca. 12 km), 70 Höhenmeter und landschaftlich sehr reizvoll. Das erste Stück bis zur Großberghütte führt durch angenehm schattigen Wald. Danach blicken wir ins weite Tal mit sattgrünen Wiesen und vielen Alpen- und Wiesenblumen.



Idyllisch schlängelt sich der Großbergbach durch das schöne Almtal und bietet an heißen Tagen am Ufer Kneipp- und Rastmöglichkeiten.

Nach leichtem Anstieg blicken wir schon direkt auf den Talschluss. Wie ein Kessel umrahmen Kurzkofel (2.591 m), Fensterlewand (2.564 m), Nock (2.528 m) und Fallmetzer (2.567 m) das Ende des Altfasstales.

Wohin du auch gehst, gehe mit ganzem Herzen.  
Konfuzius, chinesischer Philosoph

Wir gehen bis zur Pranterstadelhütte mit ihrem wildromantischen Charme: auf der Wiese stehen Tische und Bänke und mittendrin der Wirt am Grill.

Viele Utensilien rund um die Almwirtschaft sind hier zu bestaunen: eine Zentrifuge zum Entrahmen der Milch, ein Sattel, ein alter Herd, Zwerge, ein Bugglkorb, Räder alter Fuhrwerke, Geschnitztes, mehrere Miniaturmühlen an einem kleinen See und vieles mehr...

Wir lassen uns mit etwas Leckerem aus der Almküche verwöhnen und wandern anschließend auf demselben Weg zurück.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr  
Mühlbach Haus Rogen nahe Tankstelle 9.20 Uhr  
Parkplatz Großberg in Meransen 9.45 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 30. August 2021

**Mitzubringen:** Gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

**Kostenbeitrag:** 10,00 €  
Selbstfahrer 5,00 €  
Essen zahlt jeder selber

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## Herbstausflug ins Gadertal

**Samstag, 25. September 2021**

Herbst auf der Ebene Pralongià im Gadertal.

Hier ein Eindruck von Wanderern, die schon dort waren: „Ein unendlicher Himmel und ein mit hunderten von Dolomitengipfeln verzierter Horizont sind die Belohnung für diejenigen, die im Berggasthof Pralongià ankommen, die höchste Berghütte (2.157 m) auf der Hochebene Pralongià, wegen der atemberaubenden Aussicht auch Amphitheater der Dolomiten genannt.“



Die Wanderung wird als „mittelschwer“ beschrieben. Die gesamte Strecke beträgt 10 km mit einem Höhenunterschied von 400 m.

Wir starten vom Parkplatz am Golfplatz (1.750 m), wo uns schon die mächtigen Gipfel der Puezgruppe und des Sellamassivs umgeben. Kurz danach erreichen wir einen Fahrweg, auf dem wir bis zur Abzweigung Weg Nr. 24 bleiben, dann geht's entweder über einen Steig im Wald oder auf der Forststraße weiter, bis wir unser Ziel – die malerischen Bergwiesen der Hochebene – erreichen.

Das Geheimnis des Vorwärtskommens besteht darin,  
den ersten Schritt zu tun. Mark Twain, amerikanischer Autor

Der Weg führt im gesamten Verlauf mäßig bergauf, das letzte Stück ist dann merklich steiler. Doch oben angekommen, (Bergstation des Pralongià Sessellifts, 2.150 m) sehen wir auch schon das Dach der Pralongià-Hütte – das Ziel dieser Wanderung.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr  
Parkplatz beim Golfplatz in Corvara 9.35 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 20. September 2021

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

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe mit rutschfester Sohle, Wanderstöcke

**Ende:** Rückfahrt gegen 17.00 Uhr

# Stadtführung in Meran

**Samstag, 18. September 2021**

Die wunderschöne Kurstadt Meran ist immer einen Besuch wert. Nicht zu groß und nicht zu klein, mit einem besonderen historischen Flair und einem mediterranen Klima zum Wohlfühlen.



Man schlendert gerne durch die schmalen Gassen unter den mittelalterlichen Lauben, bewundert die historischen Bauten der Altstadt, entdeckt gemütliche Nischen zum Verweilen und Kaffee trinken und erholt sich auf einem der vielen Spazierwege.

Diese Stadt hat eine interessante Geschichte, die während der Führung (ca. 1,5 Std.) von der Stadtführerin Ulrike Trogmann erzählt wird.

Es ist DIE Gelegenheit, Wissenswertes und Besonderheiten über Meran und die Umgebung zu erfahren.

Anschließend gehen wir Mittagessen und danach verbringen wir den Nachmittag „in Bewegung“ mit einer gemütlichen Spazierrunde.

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 13. September 2021

**Start:** Innichen Zug 6.50 Uhr  
Bruneck Zug 7.30 Uhr  
Sterzing Zug 7.57 Uhr  
Franzensfeste Umstieg: Zug nach Meran 8.15 Uhr  
Brixen Zug 8.24 Uhr  
Bozen Zug 9.01 Uhr  
Schlanders Zug 8.48 Uhr

**Kostenbeitrag:** 12,00 € mit Führung  
Essen zahlt jeder selbst

**Mitzubringen:** Südtirol-Pass, wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



**Südtiroler Monitoringausschuss**  
**Osservatorio provinciale**

## ÖFFENTLICHE SITZUNG

### Psychosoziale Unterstützung in Südtirol

Entspricht sie den Vorgaben  
der UN-Behindertenrechtskonvention?

**Datum:** Freitag, 24. September 2021

**Uhrzeit:** 14.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** NOI Techpark in Bozen, A.-Volta-Straße 13/A

Die Teilnahme ist kostenlos!

**Anmeldung bis 15. September 2021**

0471 / 946 003 **oder**

info@gleichstellungsraetin-bz.org **oder**

Online Formular: [www.gleichstellungsraetin.bz.org](http://www.gleichstellungsraetin.bz.org) **oder**

QR-Code scannen



Falls die Öffentliche Sitzung aufgrund der Corona-Bestimmungen nicht vor Ort stattfinden kann, wird sie Online abgehalten.  
Der Link wird bei Anmeldung zugesandt.



Gleichstellungsrat  
Consigliera di parità  
Consulenta por l'avalianza dles oportunitates