

**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



## Herbst

Ich gehe spazieren, die Luft ist so lind,  
zig Blätter flanieren, gepustet vom Wind.  
Der Herbst malt sie an, in prächtigen Farben,  
zeigt stets was er kann, ist stolz und erhaben.  
Ich sehe sein Treiben, genieße die Pracht,  
es ist zu beneiden, der das einst erdacht.  
Horst Rehmann (deutscher Schriftsteller und Maler)

# PROGRAMMVORSCHAU November 2021

- **Lama-Trekking auf dem Ritten**  
Samstag, 6.11.2021
- **Wanderung in der Bozner Gegend**  
Samstag, 20.11.2021
- **Kulturelle Veranstaltung**  
Samstag, 27.11.2021

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 Oktober 2021



## Wanderung in Jenesien

Samstag 2. Oktober 2021

## Zur Bodenalm in Pfunders / Capriz in Vintl

Samstag, 16. Oktober 2021

## Spaziergang mit Deberieda zur Engelsbrücke

Freitag, 22. Oktober 2021

## Törggelen – Von Neustift zum Gschlössler

Samstag, 30. Oktober 2021

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

# Wanderung in Jenesien

**Samstag, 2. Oktober 2021**



Wir fahren mit dem Auto nach Jenesien (1.081 m). Das Bergdorf liegt am südlichen Hang des Tschöggelberges oberhalb von Bozen. Es ist eingebettet in eine zauberhafte Naturlandschaft, die einer Wanderung im Herbst einen ganz besonderen Reiz verleiht. Vor allem die großen Lärchenwiesen, die sich zwischen Jenesien über Mölten bis nach Vöran ziehen und das Hochplateau Salten bilden, verzaubern die Wanderer mit dem gold-gelben Kleid der uralten Bäume.

Der Herbst ist ein zweiter Frühling, wo jedes Blatt zur Blüte wird.

Albert Camus, französischer Schriftsteller, 1913-1960

Unsere Runde führt durch das Dorf weiter nach Salten zum Gasthof Edelweiß und zum Gasthof Locher.

Der Hin- und Rückweg beträgt ca. 8 km, die Gesamtzeit ca. 3 Stunden, Höhenmeter 450 m.

In einem der Gasthäuser kehren wir ein zum Mittagessen und wandern auf dem gleichen Weg wieder zurück.



**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.30 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 9.15 Uhr  
Bahnhofstation in Jenesien 10.15 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Mittwoch, 29. September 2021

**Mitzubringen:** Gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

**Kostenbeitrag:** 14,00 €  
Selbstfahrer 8,00 €  
Essen zahlt jeder selber

**Ende:** Rückfahrt gegen 17.00 Uhr

# Törggelen – Von Neustift zum Gschlössler

**Samstag, 30. Oktober 2021**



Vom Parkplatz beim Kloster Neustift starten wir nach Vahrn zum Buschenschank Gschlössler. Die ca. 1-stündige Wanderung führt am Eisackufer und am Eisacktaler Kastanienweg entlang durch die Ortschaft Vahrn und hinauf Richtung Schalders.

Kurz nach Oberdorf begrüßt uns zuerst die Ruine von Schloss Salern und 200 m weiter ein Schild mit „Griass Enk!“ im Hof des Gschlösslers.

Gegen Mittag törggelen wir in der alten Stube und spazieren nach dem Essen zurück nach Neustift.

Der leicht ansteigende Wanderweg ist insgesamt ca. 6 km lang.



Der Herbst bringt uns eine bestimmte Harmonie,  
einen besonderen Glanz, den man im Sommer nicht sieht,  
als ob er vorher nie existiert hätte.

Percy Bysshe Shelley, britischer Schriftsteller, 1792 – 1822

**Start:** Bruneck Zugbahnhof 9.20 Uhr  
Parkplatz Kloster Neustift 10.40 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 25. Oktober 2021

**Kostenbeitrag:** 29,00 € (ohne Getränke)

**Mitzubringen:** Südtirol-Pass, Wanderschuhe,  
wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



## Spaziergang mit Deberieda zur Engelsbrücke

**Freitag, 22. Oktober 2021**

Ein gemütlicher Spaziergang führt uns vom östlichen Ende der Stadt Bruneck in die Rienzschlucht Richtung Lamprechtsburg. Die Lamprechtsburg ist aber heute nicht unser Ziel, sondern wir gehen nur ungefähr 35 Minuten bis zur Engelsbrücke, wo in der Felswand die unterschiedlichsten Engel stehen.



Anschließend geht's über den gleichen Weg wieder zurück ins Stadtzentrum zum Hannes Müller Haus - einem der ältesten Häuser der Stadt Bruneck.

Zwei Fresken aus der Zeit um 1520 schmücken die Nordwand der Hannesmühle, im Volksmund auch "beim Saumüller" genannt, da im 17. Jahrhundert hier ein Kassian Saumüller wohnte.

Das linke Fresko stellt eine Madonna mit Kind unter einem spätgotischen Kielbogen dar, das rechte und größere Fresko eine Kreuzigungsszene mit Gottvater, von Engeln umringt.



Von Einheimischen wird das Fresko scherzhaft "Brunecker Intelligenztest" genannt: im Bild ist ein kleines Schweinchen angebracht, das mit dem Fresko nichts zu tun hat - vermutlich hat sich hier der Kassian Saumüller verewigt.

Nur wer dieses Schweinchen findet, hat den Test bestanden 😊

Im Hannes Müller Haus erwartet uns eine Marende. Wir danken Rosa herzlichst für ihre Zeit, die Mühe und die Liebe mit der sie, wie schon so oft, wieder was Gutes zu unserer Stärkung vorbereitet.

**Treffpunkt:** Wer mit Auto kommt: Bruneck, Altes Eisstadion 15.00 Uhr  
Wer zu Fuß kommt: Bruneck, Kapuzinerplatz 14.45 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Dienstag, 19. Oktober 2021

**Kostenbeitrag:** 7,00 € mit Marende

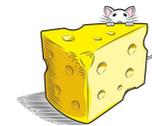
**Ende:** Ende gegen 17.30 Uhr

## Zur Bodenalm in Pfunders / Capriz in Vintl

**Samstag, 16. Oktober 2021**

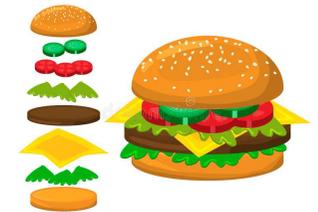
Die Bodenalm liegt am Talschluss in den Pfunderer Bergen. Wir fahren von Vintl ins Tal hinein und parken im Streuweiler Dun. Von dort folgen wir der Straße, bis rechts der breite Wanderweg in Richtung Bodenalm abzweigt. Er führt in sanftem Anstieg durch einen lichten Wald auf 1.700 m Höhe, wo wir eine kleine Rast einlegen und die schöne Aussicht genießen.

Gesamtlänge der Wanderung ca. 6 km, Höhenmeter ca. 250 m, Gesamtzeit: ca. 1 Std. und 45 Min.



Nach der Pause wandern wir zurück zum Parkplatz und fahren dann nach Vintl ins Capriz: eine Feinkäserei mit Museum, Spezialitätengeschäft und einer Bar.

Die „Pims Capriz“ ist nicht nur eine Bar, sondern ein Burgerhaus, wo herzhaftere Burger mit Südtiroler Qualitätsfleisch oder auch mit vegetarischem Belag in vielen Variationen und mit leckeren Beilagen und Saucen zur Auswahl stehen.



Hier essen wir zu Mittag und gegen 14.00 Uhr beginnt die von uns bestellte Führung in der Käserei.

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 11. Oktober 2021

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr  
Vintl Zugbahnhof 10.15 Uhr  
Parkplatz Streuweiler Dun 10.45 Uhr

**Kostenbeitrag:** 18,00 € mit Eintritt und Führung  
Selbstfahrer 11,00 € mit Eintritt und Führung  
Essen zahlt jeder selbst

**Mitzubringen:** Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung,  
Wanderstöcke

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



**Wir haben schon öfter mit Max Castlunger, einem leidenschaftlichen Südtiroler Musiker & Instrumentenbauer, zusammengearbeitet.**



Einige kennen ihn vielleicht von den Trommel-Workshops im InterMezzo in Bruneck. Er sammelt seit mehr als 20 Jahren Musikinstrumente aller Art und hat vor ca. 15 Jahren angefangen, selber Instrumente zu bauen. Diese mittlerweile sehr große Instrumentenvielfalt stellt Max in seiner Ausstellung vor und lädt zum Musizieren ein.

## UPCYCLING MUSIC

Eine interaktive MUSIK-AUSSTELLUNG  
von und mit MAX CASTLUNGER

Den Besuchern wird ermöglicht, die ausgestellten Musikinstrumente und Klangskulpturen anzufassen und zu spielen. Instrumente wie Riesentrommeln aus Weinfässern, Gongs und Steel Drums aus Ölfässern, ausgehölte Baumstammtrommeln, gestimmte Plastikrohre, spielbare Tische und Stühle sowie viele andere Klangobjekte, werden den Besuchern von Max Castlunger vorgestellt und zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt.

### Öffnungszeiten Ausstellung

Donnerstag - Samstag: 13.30 Uhr-17.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 Uhr-17.00 Uhr

### Dauer der Ausstellung

1. Oktober - 31. Oktober 2021



### INTERAKTIVE KONZERTFÜHRUNGEN

Die Interaktive Konzertführung wird von Max Castlunger persönlich gestaltet. Die Gruppe wird durch die Ausstellung geleitet und immer wieder aufgefordert, aktiv mitzumachen und mit den ausgestellten Objekten gemeinsam zu musizieren.

**Dauer einer Konzertführung:** ca. 50-60 Minuten

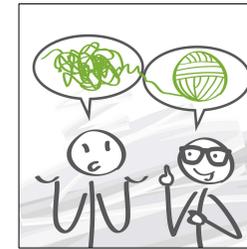
### Voranmeldung für Führungen

Ab 1. August 2021 - 27. September 2021

### INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN

Euregio Kulturzentrum Toblach  
+39 0474 976151 | info@kulturzentrum-toblach.eu

# 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, 17.00 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*

## HAI BISOGNO DI AIUTO? NOI CI SIAMO! BRAUCHST DU HILFE? WIR SIND FÜR DICH DA!



Servizio di consulenza confidenziale e gratuito per giovani  
Vertrauliche und kostenlose Beratung für Junge Menschen

☎ 0471/1551551  
Mo-Fr/Lu-Ve: 14.30-19.30

✉ online@young-direct.it  
☎ 3450817056



## HAI BISOGNO DI AIUTO? NOI CI SIAMO! BRAUCHST DU HILFE? WIR SIND FÜR DICH DA!

### Telefono amico

Ascolto rispettoso, anonimo e gratuito  
☎ 02 23272327 tutti i giorni 10.00-24.00  
☎ 324 0117252 tutti i giorni 18.00-21.00  
www.telefonoamico.it



### Telefonseelsorge

☎ 0471 052052  
Rund um die Uhr Onlineberatung  
www.telefonseelsorge-online.bz.it



Einladung zur Diskussionsreihe des KVW  
Veranstaltungsort für alle Abende ist das Forum Raiffeisen Bruneck

## GESUNDE PSYCHE Warum reden so wichtig ist

Diese Diskussionsreihe bietet die Möglichkeit, Dienste und Selbsthilfegruppen, die Menschen in schwierigen Lebensphasen auffangen und begleiten, näher kennen zu lernen.

### Gehen ohne Abschied - Suizid Zurück ins Leben finden

Freitag, 08.10.2021, 19.30 Uhr  
Mit Andreas Huber, Marlene Kranebitter, Günther Plaikner, Josef Hainz, Simone Ebner

### Medikamente helfen. Helfen Medikamente? Zwangsmaßnahmen – geht es auch ohne?

Freitag, 22.10.2021, 19.30 Uhr  
Mit Markus Karl Huber, Erwin Kirchler, Manuel Gatterer, Claudia Scherlin

### Genuss und Sucht – ein schmaler Grat Licht am Ende des Tunnels

Freitag, 05.11.2021, 19.30 Uhr  
Mit Martin Frontaler, Marion von Sölder, Ruth Niederkofler, eine Angehörige

„Na, wenn i sel gewisst hätt...“  
... bis ein Netz geknüpft und auffängt... ein schwieriger, aber hoffnungsvoller Weg

Freitag, 19.11.2021, 19.30 Uhr  
Mit Verena Pescolderung, Birgit Harrasser, Roland Feichter

### Rückkehr in die Selbständigkeit Du bist nicht allein. Welche Hilfen gibt es?

Freitag, 03.12.2021, 19.30 Uhr  
Mit Andreas Schiner, Hans Mitterhofer, Manuela Gostner, Urban Gatterer

### Wenn die Seele leidet – Wege aus der Krise ... durch Hilfe zur Selbsthilfe

Freitag, 10.12.2021, 19.30 Uhr  
Mit Thomas Karlegger, Renate Ausserbunner, Dorothea Passler, Richard Santifaller

Eintritt frei, Anmeldung/Reservierung ist nicht notwendig

Weitere Infos: [www.iflow.it/kompass](http://www.iflow.it/kompass)

Überweisungsauftrag/Ordine di bonifico				
Begünstigter - Beneficiario		Betrag / Importo	<b>15,00 €</b>	
 <b>Lichtung • Girasole</b> Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit VFG Associazione a sostegno della salute mentale APS Dantestr. 4 - via Dante 4 I - 39031 Bruneck - Brunico (BZ)  Raiffeisenkasse Bruneck / Cassa Raiffeisen di Brunico IBAN: IT92F 08035 58242 0003000 13595 Swift/BIC: RZSBIT21005		Fälligkeitsdatum / Data di scadenza		<b>31.01.2022</b>
		Wer uns besonders unterstützen möchte, kann statt der 15,00 € den Mitglieds-Förderbeitrag von 40,00 € überweisen. Chi ci vuole sostenere in modo particolare può aumentare il contributo da 15,00 a 40,00 €. <b>Herzlichen Dank • Grazie di cuore</b>		
		<b>Mitgliedsbeitrag 2022 / Quota associativa 2022</b>		
		Auftraggeber / Ordinante		
K/K Nr. C/C no.				
Datum / Data	Unterschrift / Firma			