

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

Auch im oftmals trüben November gibt es Momente, die uns erfreuen,
uns gut tun, unser Herz erwärmen...

Letzte Rosen
Jetzt noch vom Rosenstock
habe ich letzte Rosen geschnitten
und mit dem Schleierkraut
in die Vase gestellt.



Dort zieren sie nun,
Majestäten gleich,
den voll belegten Lesetisch,
unvergleichlich farbenprächtig noch.

Haben wir jemals
Rosen Mitte November
in so prächtigem Farbspiel
in unser Haus gerettet?

Hans Hartmut Dr. Karg, deutscher Autor



PROGRAMMVORSCHAU

Dezember 2021

- **Tiroler Adventsingen in Innsbruck**
Sonntag, 12.12.2021
- **Rittner Christbahn**
Samstag, 18.12.2021
- **Weihnachtsfeier** – wir hoffen, dass sie stattfinden kann
Freitag, 24.12.2021

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

LICHTUNG

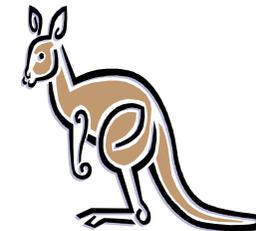
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

November 2021



Lama-Trekking auf dem Ritten
Samstag 6. November 2021

Wanderung in der Bozner Gegend
Zu den Schneiderwiesen von Kohlern
Samstag, 20. November 2021

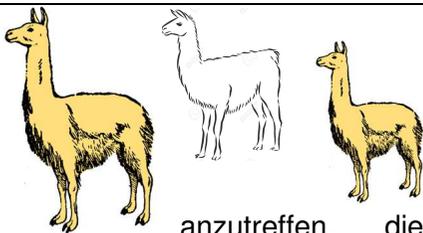
Kulturelle Veranstaltung
Sonntag, 28. November 2021

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

Lama-Trekking auf dem Ritten

Samstag, 6. November 2021

Auf dem Kaserhof in Oberbozen führen verschiedene Tierarten ein gemächliches Dasein. Neben den zahlreichen Lamas und Alpakas sind hier auch Araberpferde, Rinder, Enten, Hennen und Hunde anzutreffen, die alle artgerecht gehalten und nur mit natürlichem Futter ernährt werden. Seit 1996 züchtet die Familie Mair Lamas und Alpakas. Es sind ausdauernde, neugierige Tiere, die sich mit ihrer sanften und netten Art gut als Wanderbegleiter eignen. Deshalb wollen wir uns an diesem Tag auf das Erlebnis einer Trekking-Tour auf dem Ritten einlassen.



Mit einem Begleiter vom Kaserhof werden wir eine gute Stunde (mit Pause) unterwegs sein und dabei die sympathischen Tiere an der Hand führen.



Anschließend, gegen ca. 13.00 Uhr, geht's zum Mittagessen.

Tiere sind die besten Freunde, sie stellen keine Fragen und kritisieren nicht
Mark Twain, amerikanischer Schriftsteller, 1835 – 1910

Am Nachmittag schauen wir uns noch die Erdpyramiden in Lengmoos an (ca. 20 Min. Gehzeit) und den Wolfsgrubersee, wo wir den erlebnisreichen Ausflug bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.30 Uhr
Parkplatz Kaserhof Bozen 10.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Donnerstag, 28. Oktober 2021

Mitzubringen: Gute Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung,
Rucksack, kleine Jause

Kostenbeitrag: 25,00 € mit Trekking - Führung
Selbstfahrer 16,00 € mit Trekking - Führung
Essen zahlt jeder selber

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Kulturelle Veranstaltung

Sonntag, 28. November 2021

Um dem oft trüben November kurzzeitig zu entfliehen, präsentieren viele Heimatbühnen in Südtirol Theaterstücke, die mit Humor den Spätherbst etwas aufhellen.



Bei der Bauernkomödie: „Finger weg vom Internet, Opa“ können wir vom Alltag und Novembergrau abschalten.

Das Lustspiel in 3 Akten wird um 16.00 Uhr in Latzfons gezeigt.

Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück:

Es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.

Lucius Annaeus Seneca, römischer Philosoph, 1 – 65 nach Christus

Vor dem dem Theaterbesuch machen wir eine kleine Wanderung in Feldthurns und, wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir die Kirche beim Kloster Säben. Wir starten im Ortsteil Pardell am Gasthof Moar zur Viersch in Richtung Klosteranlagen.



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 12.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 13.30 Uhr
Feldthurns, Parkplatz beim Schloss 13.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 17. November 2021

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Eintritt ins Bauerntheater
Selbstfahrer 9,00 € mit Eintritt ins Bauerntheater

Mitzubringen: gute Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung

Ende: Rückfahrt gegen 18.00 Uhr

Wanderung in der Bozner Gegend Zu den Schneiderwiesen von Kohlern

Samstag, 20. November 2021

Kohlern ist die höchstgelegene Siedlung der Stadtgemeinde Bozen und ein beliebtes Ausflugsziel. Mit der Kohlerer Seilbahn fahren wir zur Bergstation auf 1.120 m (6 Minuten Fahrzeit). Dann folgen wir der Wegemarkierung 1 auf einer kleinen Straße und danach spazieren wir auf einem gemütlichen Weg durch den Wald.



Nach ungefähr 1 Stunde erreichen wir die Schneiderwiesen mit dem gleichnamigen Gasthaus. Nach dem Mittagessen gehen wir noch ein Stück Richtung Titschenwarte und genießen den atemberaubenden Blick auf die Dolomiten.



Danach kehren wir zur Bergstation zurück und schauen uns den 36 m hohen Aussichtsturm aus Holz an, von dem man einen einmaligen Rundblick auf das Rittnerhorn, die Meraner Berge und den Schlern mit dem Rosengarten hat.

Dann schweben wir mit der Bahn wieder hinunter zur Talstation.

- Anmeldung:** im Büro 0474 530 266
bis Montag, 15. November 2021
- Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr
Talstation Kohlerer Bahn 10.30 Uhr
- Kostenbeitrag:** 10,00 €
Selbstfahrer 5,00 €
Die Bahnfahrt (Berg- und Talfahrt gesamt 8,00 €) zahlt jeder mit dem Südtirol-Pass.
Essen zahlt jeder selbst
- Mitzubringen:** Südtirol-Pass, Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung
- Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



**Die Lichtung ist geschlossen von
Samstag, 30. Oktober bis einschließlich
Sonntag, 07. November 2021**

**Vorschau auf die
Weihnachtsfeier am Freitag, 24. Dezember 2021**



Im letzten Jahr konnte die Weihnachtsfeier am Heiligen Abend aufgrund des Covid-19-Virus leider nicht stattfinden. Das Virus ist uns zwar erhalten geblieben, aber unter gewissen Voraussetzungen könnte es möglich sein, trotzdem zu unserer Weihnachtsfeier einzuladen.

Die wichtigste Voraussetzung:

Die Teilnahme an der Feier ist nur mit dem **Green Pass möglich:** das heißt, eine von den 3 folgenden Voraussetzungen muss erfüllt sein:

- negativ getestet** – gültiger Test-Nachweis max. 48 Stunden alt
- vollständig geimpft** – Impfbestätigung 12 Monate gültig
- genesen** – Bescheinigung des Sanitätsbetriebs max. 6 Monate alt

Weitere Informationen werden im Dezember-Programm mitgeteilt.

Einladung zur Diskussionsreihe des KVV
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.

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, Green Pass und Anmeldung erforderlich 0474 411149

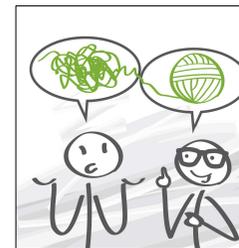
Weitere Infos: www.iflow.it/kompass

Gesundheit ist das größte Geschenk,

Zufriedenheit der größte Reichtum und Treue die beste Beziehung.

Buddha, bedeutet "Erleuchteter" und ist der Ehrenname für den Begründer des Buddhismus: Siddharta Gautama. Er lebte vor etwa 2500 Jahren am Himalaya und ist ein großes Vorbild für viele Buddhisten.

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

Liebe Mitglieder,

der Spätherbst ist da, die Tage werden kürzer, das Jahr 2021 verabschiedet sich langsam.

Trotz des Covid-19-Virus konnten wir heuer viele Aktivitäten anbieten und auch durchführen.

Die verschiedenen Ausflüge, Vorträge, Begegnungen, Erfahrungen, Gespräche werden manch einem in schöner Erinnerung bleiben...



Wir planen schon jetzt für das kommende Jahr, machen uns Gedanken, sammeln Ideen. Damit wir unsere Angebote durchführen können, sind wir auch auf die Mitgliedsbeiträge angewiesen. Wir bitten Sie/Euch, diese bis zum 31. Jänner 2022 zu überweisen.

Diese Bitte richten wir auch an alle, die das Monatsprogramm per Post oder per E-Mail erhalten möchten.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15,00 €.

Wer uns besonders unterstützen möchte, kann uns statt der 15,00 € den Mitglied-Förderbeitrag von 40,00 € überweisen.

Raiffeisenkasse Bruneck
Verein Lichtung
IT92F 08035 58242 0003000 13595
Begründung: Mitgliedsbeitrag 2022

Wer seine Mitgliedschaft nicht mehr verlängern möchte, möge uns das bitte mitteilen: Tel. 0474 530266 / WhatsApp 349 0089588 / info@lichtung-girasole.com

Ein herzliches Dankeschön Allen, die uns auch weiterhin ideell und finanziell unterstützen!

Im Namen des Vorstandes grüßt


Thomas Karlegger, Vorsitzender

Überweisungsauftrag/Ordine di bonifico	
Betrag / Importo	15,00 €
Fälligkeitsdatum / Data di scadenza	31.01.2022
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 €. Herzlichen Dank • Grazie di cuore	
Mitgliedsbeitrag 2022 / Quota associativa 2022	
Auftraggeber / Ordinarante	
Begünstigter - Beneficiario	
 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	
K/K Nr. C/C no.	
Datum / Data	Unterschrift / Firma