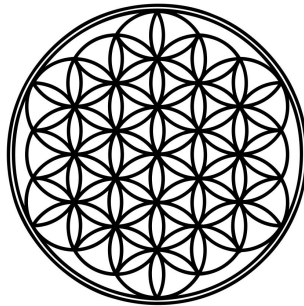


5% für Lichtung 01 66 99 10 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ) • Steuernummer 01669910216

Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis.
Aber wenn wir den Mut haben loszugehen,
dann ist jedes Stolpern und jeder Fehltritt
ein Sieg über unsere Ängste,
über unsere Zweifel und Bedenken.
Demokrit (griechischer Philosoph)



PROGRAMMVORSCHAU

Februar 2022

- **Fotorückblick mit Wanderung im Eisacktal**
Samstag, 06.02.2022
- **Wanderung im Eggental zur Liegalm**
Samstag, 19.02.2022

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

Jänner 2022

Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederaufbeginnen.
Hugo von Hofmannsthal



**Ausflug nach Kastelruth mit Besuch der
Traditionellen Bauernhochzeit**
Sonntag, 16. Jänner 2022

Haidenberg - Winterwanderung
Samstag, 22. Jänner 2022

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

Ausflug nach Kastelruth mit Besuch der Traditionellen Bauernhochzeit

Sonntag, 16. Jänner 2022

Dieser Sonntag ist kein zufälliger Termin – an diesem Sonntag findet nämlich in Kastelruth eine traditionelle Feier statt, die als „Kastelruther Bauernhochzeit“ bekannt ist.



Es ist eine originalgetreue Nachstellung einer historischen Hochzeit, wie sie am Fuße der Seiser Alm im 19. Jahrhundert üblich war: mit Musik, prächtig geschmückten Pferdeschlitten, in Begleitung der gesamten Hochzeitsgesellschaft, die in traditioneller Tracht gekleidet ist.

Am Nachmittag findet ein Umzug von der St. Valentin Kirche ins Ortszentrum von Kastelruth statt und dort folgt das Fest mit Bauerngerichten und Trachten - Präsentation.

Man kann ohne Liebe Holz hacken, Ziegel formen, Eisen schmieden.
Aber mit Menschen kann man ohne Liebe nicht umgehen.

Leo Tolstoj, russischer Schriftsteller, 1828 - 1910

Wir sind bereits am späten Vormittag in Kastelruth und gehen, etwas früher als gewohnt, so gegen 11.30 Uhr Mittagessen. Dann wandern wir bis nach St. Valentin, schauen uns die kleine Valentins-Kirche an und begleiten noch die lustige Hochzeitgesellschaft zurück ins Dorf.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.25 Uhr
Kastelruth 11.15 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 12. Jänner 2022

Kostenbeitrag: 9,00 €
Selbstfahrer 6,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.30 Uhr

Haidenberg Winterwanderung

Samstag, 22. Jänner 2022

Diese Winterwanderung führt von Stefansdorf, einem Ortsteil von Reischach, zum Haidenbergerhof auf ca. 1.300 m Höhe.

Wir fahren bis zum Parkplatz am Ende der alten Rodelbahn und von hier starten wir auf dem Wanderweg Nr. 4 hinauf bis zum Gasthaus, wo wir nach ca. 1 Stunde und 15 Minuten zum Mittagessen einkehren.

Der breite Forstweg führt nach einem kurzen Stück in den dichten Wald hinein und windet sich in mäßiger Steigung und einigen Serpentin nach oben.

Wir genießen die winterliche Natur mit ihrer Stille.



Schneeflockenzauber. Kristalle voller Schönheit tanzen vom Himmel.

© Helga Schäferling, deutsche Sozialpädagogin

In einer Kurve, fast am Ende des Weges, lichtet sich der Wald und der Haidenbergerhof wird sichtbar. Der stattliche Berggasthof mit seiner Kapelle liegt inmitten von Wiesen.

Mit Blick auf das mittlere Pustertal, das Tauferer Tal und die Gipfel des Zillertaler Alpenhauptkamms, stoßen wir gemeinsam auf das neue Jahr 2022 an

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 10.00 Uhr
Bruneck Zugbahnhof 10.10 Uhr
Parkplatz, etwas oberhalb von Stefansdorf 10.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 17. Jänner 2022

Kostenbeitrag: 6,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Im Jänner hoffen wir, wieder mit den Ausflügen beginnen zu können. Wir erinnern daran, dass bei unseren Ausflügen in den Autos *IMMER* eine FFP2 Maske getragen werden muss.

Noch für die Weihnachtszeit...
ein schönes Gedicht von Mathilde Elzenbaumer

*Weihnacht
Da lauscht die Erde
Höre den leisen Gesang*

*Ein Raum voll Licht
So viel verändern kann
Da lächelt das Kind
Und seine Mutter spricht:
Etwas Großes beginnt*

Und zum Start ins Neue Jahr 2022....
ein paar schlaue Gedanken von Sokrates

*Konzentriere nicht all deine ganze Kraft
auf das Bekämpfen des Alten,
sondern darauf,
das Neue zu formen.*



Der Treffpunkt InterMezzo in Bruneck ist in der Weihnachtszeit an den folgenden Tagen geöffnet:

Sonntag, 26.12.2021: 14.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 29.12.2021: 14.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 05.01.2022: 14.00 – 19.00 Uhr

(Freitag, 7.01. u Sonntag, 9.01.2022 sind geschlossen)

Bruneck, Andreas-Hofer-Str. 15f
0474 550815

Auf der Webseite www.dubistnichtallein.it gibt es zu verschiedenen Themen (Schlafstörungen, ich bin verzweifelt, ich habe Angst, ich habe Gewalt erfahren, ich bin erschöpft und und und...zu noch vielen weiteren Themen) Anregungen und Tipps von Fachkräften.

Außerdem viele hilfreiche Telefonnummern.

Notfalldienste in Südtirol: Notrufnummer 112

Bei psychischen Krankheiten oder schweren Krisen

Psychiater vom Dienst, über die Telefonzentralen der Krankenhäuser:
Bozen 0471 908111
Meran 0473 263333
Brixen 0472 812111
Bruneck 0474 581111

Psychologischer Dienst

Bozen	0471 435001	zu Bürozeiten
Meran	0473 251000	zu Bürozeiten
Brixen	0472 813100	zu Bürozeiten
Bruneck	0474 586220	zu Bürozeiten

Extra für Jugendliche: Young and direct

0471 1551551 Mo-Fr 14.30 – 19.30 Uhr
WhatsApp 345 0817056 Mo-Fr 14.30 – 19.30 Uhr
online@young-direct.it

Niederschwellige Beratungsdienste

Telefonseelsorge 0471 052052 rund um die Uhr
Onlineberatung: www.telefonseelsorge-online.bz.it deutschsprachig

Italienischsprachige Hotline:

Telefono amico 02 23272327 täglich 10 – 24 Uhr
Telefono amico WhatsApp 324 011 72 52 täglich 18 – 21 Uhr
www.telefonoamico.it