

**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

Wir können zwar nicht die Welt verändern, aber jeder von uns kann einen Beitrag leisten, dass unser unmittelbares Umfeld sozial bleibt.

Herbert Denicolò 1945-2018

## **PROGRAMMVORSCHAU**

### **Juni 2022**

- **Asphaltart Meran**  
Samstag, 4. Juni 2022
- **Wanderung Pertinger Alm, Hofern/Pfalzen**  
Samstag, 18. Juni 2022
- **Wanderung in der Gegend von Sillian**  
Samstag, 25. Juni 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**

### **Mai 2022**



**Wir erinnern daran, dass bei unseren Ausflügen in den Autos  
IMMER eine FFP2 Maske getragen werden muss.**

**Picknick auf Casteleder bei Bozen**

Samstag, 7. Mai 2022

**Valsler Rundweg**

Samstag, 14. Mai 2022

**Glatschalm in Villnöss**

Samstag, 21. Mai 2022

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)

Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

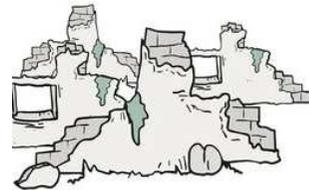
# Picknick auf Castelfeder bei Bozen

**Samstag, 7. Mai 2022**

Oberhalb von Auer, auf einem Hügel befinden sich Reste der Burganlage Castelfeder. Normalerweise ist man in Südtirol eher Wälder, Obstwiesen, Weinberge oder saftige Wiesen, auf denen sich Kühe tummeln, gewohnt. Nicht so auf Castelfeder: vom üppigen Wald keine Spur, vereinzelt stehende urige Eichen malen das landschaftliche Bild Castelfeders. Weiters kennzeichnen Seen und eine mediterrane Macchia (für den Mittelmeerraum charakteristisches, immergrünes, niedriges Gehölz) das Gebiet, das seit 1977 als Biotop geschützt ist. Der karge Boden bietet nur den Ziegen ausreichend Nahrung. Nichtsdestotrotz ist das ein Ort von einmaliger Naturschönheit.



Der höchste Punkt des Hügel (405 m) mit den Ruinen aus verschiedenen Epochen ist leicht zu erreichen. Vom Parkplatz in Auer ausgehend brauchen wir dafür ungefähr 1 Stunde. Auf der Hügelkuppe befinden sich mehrere Infotafeln, die aufklären wie es hier vor 2000 Jahren ausgesehen haben mag.



Hier machen wir unsere Mittagspause und picknicken mit Blick auf das Südtiroler Unterland und die Salurner Klause.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.40 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr  
Auer, Parkplatz Erholungszone Schwarzenbach 10.50 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 2. Mai 2022

**Kostenbeitrag:** 15,00 €  
Selbstfahrer 7,00 €

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

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

# Glatschalm in Villnöss

**Samstag, 21. Mai 2022**



Umgeben von Fichten und Zirnwäldern, direkt unter der Geislergruppe liegt ein Ort der Ruhe und Erholung - die Glatschalm.

An dieser Alm vorbei geht der beeindruckende Dolomitenweg, den wir von einiger Zeit erwandert hatten - der Adolf-Munkel-Weg.

Diesmal starten wir wieder am gleichen Parkplatz (Zans), wandern aber in die andere Richtung um dann nach ungefähr 1 St. 20 Min. unser Ziel - das Berggasthaus Glatschalm zu erreichen.



Wir können uns an der Schönheit dieser Natur, der magischen Atmosphäre der wilden Geisler, an dem uns geschenkten Augenblick erfreuen und den Tag in Gemeinschaft genießen.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.40 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr  
Parkplatz Zans in Villnöss 10.50 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 16. Mai 2022

**Kostenbeitrag:** 10,00 €  
Selbstfahrer 6,00 €  
Essen zahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Wanderschuhe, Wanderstöcke

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



# Valsler Rundweg

**Samstag, 14. Mai 2022**

Um das Dorf Vals im Wandergebiet Gitschberg-Jochtal führt eine einfache Wanderung.

Als Einstieg in den Rundweg wählen wir die Talstation der Bergbahn Jochtal in Vals. Anfangs führt ein asphaltierter Wanderweg im sanften Anstieg den Waldsaum entlang. Unterwegs öffnen sich schöne Ausblicke auf Vals und die umliegende Pfunderer Bergwelt. Bald zweigt der Weg links ab und verläuft durch eine kleine Wiese ins Dorfzentrum, am Vereinshaus vorbei, dann teils sanft absteigend, teils eben an einzelnen Häusern, Höfen und einer kleinen Kapelle vorbei. Längst des Weges regen anschaulich gestaltete Stationen zu leichter Bewegung und bewusster Wahrnehmung an. Zuletzt führt der Valsler Rundweg entlang des plätschernden Valler Baches zum Ausgangspunkt bei der Talstation der Bergbahn zurück. Direkt nebenan befindet sich „die Mühle“, dort kehren wir zum Mittagessen ein und genießen noch etwas Zeit miteinander.



## INFOS VALSER RUNDWEG

Länge 5.2 km

Dauer 01.30 h

Höhenmeter 165 m (Min. Höhe 1296 m - max. Höhe.1460 m)

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 9.40 Uhr  
Mühlbach Möbelhaus Rogen 10.15 Uhr  
Talstation der Bergbahn Jochtal in Vals 10.30 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 9. Mai 2022

**Kostenbeitrag:** 8,00 €  
Selbstfahrer 5,00 €  
Essen zahlt jeder selber

**Mitzubringen:** Wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke,  
rutschfeste Wanderschuhe

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

## Vortrag: Kraft, die Zukunft möglich macht

Donnerstag, 28. April 2022 um 20 Uhr

Toblach, Bibliothek

Verena Pescolderung, Psychologin  
Meinhard Feichter, Buchautor  
Peter Holz knecht, Krankenhauseelsorger

## Vortrag: Suizid-Gehen ohne Abschied

Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen

Formen der Begleitung

Ein Erfahrungsbericht

Freitag, 6. Mai 2022 um 20 Uhr

St. Walburg/Ulten, Raiffeisensaal

Sabine Cagol, Psychologin  
Christine und Walter Schullian

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

5%  lichen Dank

Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung.

Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

## Selbsthilfegruppen für Depression & Angststörung

Bruneck: Montag 17.00 – 19.00 Uhr

Bozen Montag 18.00-20.00 Uhr

Brixen: Mittwoch 17.45 – 19.15 Uhr

Austausch unter Gleichbetroffenen, freies Reden über unsere Probleme und Belastungen. Die Gruppe lebt davon, dass wir uns einbringen, gegenseitig stützen und bereichern.

Einstieg jederzeit möglich 333-46 86 220 od. [info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)