

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

Ich glaube daran, dass das größte Geschenk,
das ich von jemanden empfangen kann,
ist gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.
Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist den anderen
zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren.
Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.

Virginia Satir, Psychotherapeutin, 1916-1988

PROGRAMMVORSCHAU

Juli 2022

- **Von Sterzing nach Wiesen**
Samstag, 16. Juli 2022
- **Ins Sarntal über den Urlesteig zur Sonnalm**
Samstag, 23. Juli 2022
- **Auf die Taistner Alm**
Samstag, 30. Juli 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

Juni 2022



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

**Über die Gleifkirche zu den Eislöchern
und Besuch der Burg Hocheppan**
Sonntag, 5. Juni 2022

Wanderung auf dem Helm bei Innichen
Samstag, 11. Juni 2022

Wanderung Pertinger Alm, Hofern/Pfalzen
Samstag, 18. Juni 2022

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

Über die Gleifkirche zu den Eislöchern und Besuch der Burg Hocheppan

Sonntag, 5. Juni 2022

Aus organisatorischen Gründen musste der angekündigte Ausflug nach Meran zur Asphaltart leider abgesagt werden.

Stattdessen gehts nach Eppan, eine burgenreiche Gemeinde ein paar Kilometer von Bozen entfernt, mit wunderschönen Weinlandschaften und Obstanlagen.

Am Vormittag wandern wir über den Gleifhügel zu den bekannten Eppaner Eislöchern.

Der Wanderweg zieht sich anfangs in angenehmen Serpentin durch Laubwald und Weingüter. In einer halben Stunde erreichen wir den Gleifhügel - den Eppaner Kalvarienberg mit Gleifkirche, die bereits von Weitem durch ihre barocken Zwillingstürme leicht zu erkennen ist und über den Ortsteil St. Michael wacht.

Dann geht's weiter Richtung Schloss Moos-Schulthaus und auf Wanderweg Nr. 15, einem Steig durch den Wald, sind wir in ungefähr einer Stunde am Ziel und haben die berühmten Eislöcher erreicht.

Dann geht's in ca. 45 Min. zurück zum Gasthaus für die Mittagspause, nach der Mittagspause, startet um 15 Uhr die 45-minütige Führung in der Burg Hocheppan.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.15 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.00 Uhr
St. Michael (Eppan) Parkplatz Nähe
Rathausplatz 10.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 1. Juni 2022

Kostenbeitrag: 17,00 € mit Führung
Eigentransport 11,00 € mit Führung
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Rutschfeste Wanderschuhe!!, wetterangepasste
Kleidung, Wanderstöcke

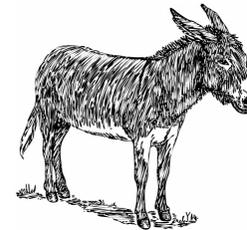
Ende: Rückfahrt gegen 16.15 Uhr

Wanderung Pertinger Alm, Hofern/Pfalzen

Samstag, 18. Juni 2022

Die im Winter beliebte Rodelbahn wird im Sommer zum angenehmen Wanderweg auf die Pertinger Alm (1850 m).

Wir fahren über Pfalzen und Hofern bis zum Parkplatz oberhalb vom ehemaligen Gasthaus Nunewieser und gehen dann auf einem breiten, mäßig ansteigenden Forstweg - schätzungsweise 1 Stunde 15 Min. - bis wir das Hochplateau der Alm erreichen.



Die drei Esel, die ihren Sommer auf der Alm verbringen, warten dann schon auf Streichel-einheiten...

Nach dem Mittagessen und einer Erholungspause geht's über denselben Weg wieder zurück.

Bei schönem Wetter und ausreichend Zeit, nutzen wir die Gelegenheit am Issinger Weiher ein Eis zu essen und wer mag, kann den Kräutergarten vom Bergila besichtigen.



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr
Parkplatz oberhalb Nunewieser 10.20 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 13. Juni 2022

Kostenbeitrag: 7,00 €
Selbstfahrer 4,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Rutschfeste Wanderschuhe,
wetterangepasste Kleidung, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Wanderung auf dem Helm bei Innichen

Samstag, 11. Juni 2022

Diese Wanderung führt uns am Karnischen Höhenweg entlang der Grenze zwischen Italien und Österreich bis zur Sillianer Hütte auf 2440m.



Ab der Bergstation gehen wir ca. 400 Hm hinauf, dem Weg Nr. 20 folgend, durch eine hochalpine Heidelandschaft mit blühenden Kräuterwiesen. Immer wieder sehen wir Grenzsteine am Boden und wir wechseln zusammen mit dem Wanderweg mehrmals

von der italienischen zur österreichischen Seite und zurück.

Vor uns zeigen sich die Gipfel der Sextner Dolomiten, Haunold, Dreischusterspitze, Rotwand und sogar die Drei Zinnen sind zu erkennen.

Das Erreichen des Ziels wird von uns etwas Ausdauer und Mühe abverlangen - pro Richtung rechnen wir mit fast 2 Stunden Gehzeit und das steilste Stück kommt zuletzt - belohnt uns aber mit unzähligen tollen Augenblicken und wir werden sicher eins unserer schönsten Berg-Erlebnisse mit nach Hause nehmen.

Start: Bozen Zugbahnhof Abfahrt 7.02 Uhr
Sterzing Zugbahnhof Abfahrt 7.27 Uhr
Brixen Zugbahnhof Abfahrt 7.33 Uhr
Bruneck Zugbahnhof Abfahrt 8.30 Uhr
Innichen Zugbahnhof Abfahrt 9.16 Uhr
Bahnhof Vierschach 9.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 8. Juni 2022

Kostenbeitrag: 5,00 €
Zugfahrt und Essen zahlt jeder selber

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

Ende: Rückfahrt 16.38 Bahnhof Vierschach

Ein Angebot der Stadtbibliothek Bruneck

Vor kurzem wurde in einer Gruppe der Wunsch geäußert, wieder mal einen Spiele-Nachmittag zu veranstalten... und kurz darauf wurden wir auf dieses Angebot der Stadtbibliothek Bruneck aufmerksam gemacht:

Spielenachmittag mit Gesellschaftsspielen für Erwachsene

Am letzten Donnerstag des Monats: 30.06.2022 um 16.30 Uhr

Es gibt so viele interessante Gesellschaftsspiele für Erwachsene, aber es fehlen die Mitspieler?

Dann auf in die Stadtbibliothek Bruneck, wo wir einmal im Monat einen Spielenachmittag veranstalten, für alle ab 14 Jahren, die dabei sein wollen.

Zuerst gibt es eine kleine Einführung für alle, die das Spiel noch nicht kennen, dann legen wir los!

Weitere Informationen auf der Website der Stadtbibliothek Bruneck:
www.biblio.bz.it/bruneck

Infoveranstaltung des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit

Krankheit erzählen - Wege der Narrativen Medizin

Unter Mitwirkung von: Dr. Ingrid Windisch, Ärztin für Allgemeinmedizin
Dr. Luigi Loddi, Psychologe und Ausschussmitglied des Dachverbandes

Mittwoch, 8. Juni 2022 von 17.30 bis 19.00 Uhr
Sitzungsraum im Ambulatorium c/o Grieserhof, Glaningerweg 1, Bozen
Parkmöglichkeit gegen Bezahlung

70% der Diagnosen sind durch die Erfassung der Krankengeschichte zu klären. Das Bewusstsein, dass jedes erzählte Wort zum richtigen Zeitpunkt heilsam sein kann, erweitert das Dialogfeld zwischen Erkrankten und Behandelnden und hilft kranken Menschen, einen persönlichen Lebensstil zu finden, indem sie von ihren Erfahrungen berichten, welche gehört und eingeordnet werden.

Zielgruppe: PatientInnen, Angehörige, Patientenorganisationen, Selbsthilfegruppen, soziosanitäre Fachkräfte, alle Interessierten

Sprache: Deutsch und italienisch, ohne Simultanübersetzung
Eintritt frei

Einhaltung der geltenden Coronabestimmungen (Maskenpflicht)
Anmeldung erforderlich innerhalb 6. Juni 2022 mit Formular an
gesundheit@dsg.bz.it