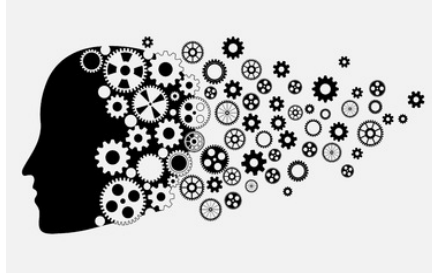


5% für Lichtung 01 66 99 10 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

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

Wenn die Menschen wüssten,
wie sehr die Gedanken ihre
Gesundheit beeinflussen,
würden sie entweder weniger
oder anders denken.



© Andreas Tenzer

(*1954), deutscher Philosoph und Pädagoge

PROGRAMMVORSCHAU Dezember 2022

- **Seiser Alm - Winterwanderung**
Samstag, 10. Dezember 2022
- **Sterntaler Advent in Lana**
Samstag, 17. Dezember 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 November 2022



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

Wanderung in Gröden zur St. Jakobskirche
Samstag, 12. November 2022

Fondue-Essen und Kegeln in Issing/Pfalzen
Samstag, 26. November 2022

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

Wanderung in Gröden zur St. Jakobskirche

Samstag, 12. November 2022



...ein schönes Erlebnis ohne große Anstrengung.

Wir starten von der Pfarrkirche in St. Ulrich. Auf einem breiten, anfangs etwas steilem Spazierweg folgen wir den Wegweisern entlang der Besinnungs-Promenade.

In Serpentina geht's hinauf, vorbei an einer imposanten, holzgeschnitzten Christusfigur die als „Gekreuzigte vom Col de Flam“ bekannt ist.

Weiter geht's zu der malerischen Lichtung mit dem Jakobskirchlein (1.566 Hm). Nach der gut einstündigen Wanderung haben wir ca. 300 Hm zurückgelegt und genießen den Blick auf den Langkofel, den Plattkofel und den Sellastock.



Dann schauen wir uns das Jakobskirchlein an, die älteste Kirche des Tales (1181). Sie wurde dem Heiligen Jakob, Schutzpatron der Wanderer und Pilger, gewidmet.

Nach der Kirchenbesichtigung setzen wir uns gemütlich ins Gasthaus und stärken uns für den Rückweg ins Tal.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.30 Uhr
Pfarrkirche St. Ulrich 11.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 7. November 2022

Kostenbeitrag: 11,00 €
Selbstfahrer 5,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Fondue-Essen und Kegeln in Issing/Pfalzen

Samstag, 26. November 2022

Auch das oft ungemütliche Novemberwetter schreckt uns nicht ab. Wir bleiben aktiv - drinnen wie draußen!

Es geht los mit einer kurzen Rundwanderung auf dem Römerweg von Kiens nach Ehrenburg.



Knapp 5 km, Gehzeit ca. 1,15 Stunden, sehr geringe Höhenunterschiede.

Es ist ein Spaziergang in die Vergangenheit, der uns zu einem der am besten erhaltenen Meilensteine aus der Römerzeit führt: eine zwei Meter hohe Säule aus Quarzphyllit. Sie zeigte die Entfernung zur Römerstadt Aguntum bei Lienz in Osttirol.

Oberhalb von Ehrenburg sehen wir die historisch schöne Burganlage Schloss Ehrenburg aus dem Jahr 1250, die zu den kulturellen Prunkstücken des Pustertales zählt.



Zu Mittag erwartet uns ein schmackhaftes Fondue-Menü in Issing (ein Getränk, Antipasti, Fondue und ein Nachtisch) und danach geht es zum Kegeln.



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 10.00 Uhr
Kiens Haltestelle nahe Apotheke 10:15 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 21. November 2022

Kostenbeitrag: 23,00 € mit Fondue und Kegeln
Selbstfahrer 21,00 € mit Fondue und Kegeln

Mitzubringen: Saubere Turnschuhe fürs Kegeln, wetterangepasste
Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.15 Uhr

Sonderaktion in allen Filmclub-Kinos des Landes



Für weniger als fünf Euro ins Kino: Abschalten, entspannen und einen guten Film genießen.

Gemeinsam mit dem Dachverband für Soziales und Gesundheit macht der Filmclub diese Pause vom Alltag durch eine Sonderaktion möglich.



Ein Sonder-Abo 5+1 kostet 25 Euro.

Damit können 6 Kinovorstellungen besucht werden. Ein Kinobesuch kostet damit nur 4,16 Euro. Ganz gleich, welcher Film, zu welcher Uhrzeit, ganz egal, auf welchem Sitzplatz.

Vergünstigte Abos gibt es landesweit in allen Filialen des Filmclubs oder online unter www.filmclub.it.

Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten,
sondern unsere stillsten Stunden.

Friedrich Wilhelm Nietzsche, deutscher Philosoph, 1844 – 1900

Liebe Mitglieder,

damit wir auch im nächsten Jahr wieder unsere Angebote umsetzen können, bitten wir, den Jahresbeitrag einzuzahlen.

Mitgliedsbeitrag 2023: 15,00 €
Wer uns besonders unterstützen möchte:
Mitglieds-Förderbeitrag 2023: 40,00 €



Raiffeisenkasse Bruneck
IT92F 08035 58242 0003000 13595

Vortrag im November

Depression – Dunkle Schatten auf der Seele

Wie können wir die Farben des Lebens wieder zum Leuchten bringen?
Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden – über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten, Strategien und Wege aus der Depression

Dienstag, 8. November 2022 um 20 Uhr
Mühlwald, Vereinshaus

Verena Pescolderung, Psychologin
Für Betroffene und Mit-Betroffene – was kann hilfreich sein?

Sabine Schmal, Psychiaterin
Medikamente wirken! - Wirken Medikamente wirklich?

Ein Erfahrungsbericht



Weihnachtsmarkt im Stand der Sozialen Vereine

**Montag, 5. Dezember bis
Sonntag, 11. Dezember 2022**

Auch in diesem Jahr ist der Verein Lichtung wieder auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck.



Im Stand der Sozialen Vereine bieten wir Selbstgemachtes von Mitgliedern und freiwilligen Helfern an.



Es dämmt früh in der Adventszeit,
doch viele Lichter sind bereit.
Der Weihnachtsmarkt ist aufgebaut
und leuchtet hell aus tristem Grau.

© Monika Minder