

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



In staunenden Augen
spiegelt sich das Funkeln.
Licht und Lachen
weisen den Weg zu
Wärme und Geborgenheit
und ein zauberhafter
weißer Mantel umhüllt die Welt,
die in Frieden
auf das neue Jahr wartet...
das ist Weihnachten



Lionie Ranly, deutsche Dichterin

PROGRAMMVORSCHAU

Jänner 2023

- **Ausflug ins Ahrntal, Wanderung & Theaterbesuch**

Sonntag, 8. Jänner 2023

- **Winterwanderung zur Stadlalm in Ratschings**

Samstag, 21. Jänner 2023

- **Fotorückblick**

Samstag, 28. Jänner 2023

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

Dezember 2022



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

Seiser Alm - Winterwanderung

Samstag, 10. Dezember 2022

Sterntaler Advent in Lana

Samstag, 17. Dezember 2022

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Seiser Alm - Winterwanderung

Samstag, 10. Dezember 2022

Durch verschneite, stille Winterlandschaften zu wandern fühlt sich fast märchenhaft an, beinahe wie ein Traum, wenn man den glitzernden Schnee auf Bäumen und Wiesen sieht, wenn die Berge in der klaren Luft noch imposanter wirken.



Wir hoffen, dass Frau Holle uns wohlgesonnen ist und wir diesen Wintertraum in der stimmungsvollen Adventzeit auf der Seiser Alm erleben dürfen.

Gegen Mittag sind wir in Seis bei der Talstation der Bahn und gehen im Restaurant Santner gemeinsam essen.

Dann geht's, gut gestärkt, mit der Kabinenbahn hinauf. Nach unserem Spaziergang von ungefähr 1,5 Std. suchen wir uns einen gemütlichen Platz in der Hütte „Schgaguler Schwaige“ und wärmen uns mit einer Tasse Kakao oder Tee.



Anschließend geht's über den gleichen Weg in 1,5 Std. zurück zur Kabinenbahn, mit der wir wieder ins Tal hinunterfahren.

In der Stille und Geduld des Winters liegt die Kraft für das Neue.
(© Monika Minder)

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.25 Uhr
Seis - Talstation Seiser Alm 11.15 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 5. Dezember 2022

Kostenbeitrag: 22,00 € mit Kabinenbahn-Berg-&Talfahrt
Selbstfahrer 18,00 € mit Kabinenbahn-Berg-&Talfahrt
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke, Ausweis Zivilinvalidität

Ende: Rückfahrt gegen 16.30 Uhr

Sterntaler Advent in Lana

Samstag, 17. Dezember 2022

„Es war einmal ein kleines Mädchen (...) so arm, dass es kein Kämmerchen hatte, darin zu wohnen, und kein Bettchen, darin zu schlafen, und schließlich gar nichts mehr als die Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, dass ihm ein mitleidiges Herz geschenkt hatte.“

So beginnt das Märchen der Brüder Grimm, das als Inspiration für den Weihnachtsmarkt im Kapuzinergarten in Lana dient.



Er ist einer der kleineren Weihnachtsmärkte in Südtirol und deshalb gibt es hier auch weniger Hektik und Gedränge. Dafür aber viel wohliges Licht, glänzende rote Kugeln auf kleinen Tannenbäumen, besinnliche Musik, Tiere, die geduldig auf ein paar Streicheleinheiten der Besucher warten und ein Sterntaler Mädchen, das zwischen den Besuchern umherstreift.



Eine gute Atmosphäre, um über den Sinn von Weihnachten nachzudenken.

Wir kommen gegen Mittag in Lana an und gehen essen. Anschließend, am frühen Nachmittag, machen wir einen Spaziergang, bis es zu dämmern beginnt. Dann genießen wir die gemütliche Stimmung des Weihnachtsmarktes.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.25 Uhr
Parkplatz Bz Süd 11.10 Uhr
Lana 11.40 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 12. Dezember 2022

Kostenbeitrag: 15,00 €
Selbstfahrer 12,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Schuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.30 Uhr



Liebe Mitglieder,

„Ein Jahr geht so schnell vorbei“, das sagen wir alle Jahre wieder... 2022 verabschiedet sich langsam und manch einer schaut auf Vergangenes zurück und blickt mit Neugierde, Spannung ins Neue Jahr.

Wir haben bei den verschiedenen Aktivitäten viel erlebt, Kontakte geknüpft, gemeinsam gearbeitet, in Gemeinschaft schöne Stunden verbringen können.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Vorstandsmitglieder und die ehrenamtlichen Helfer, die durch ihre wertvolle Mitarbeit und ihren Einsatz einen großen Teil zum Gelingen beigetragen haben. Ich hoffe, dass wir auch im Neuen Jahr wieder gemeinsam mit Freude weiterarbeiten werden.

Ein weiteres Dankeschön gilt allen Spendern und Gönnern, die durch ihre finanziellen Beiträge die Arbeit der Lichtung möglich machen. Wir sehen die Spenden auch als Anerkennung für die Arbeit zur Förderung der psychischen Gesundheit und wir werden uns weiterhin für dieses Ziel einsetzen.

Auch unseren Mitarbeiterinnen Monika G., Dominika K., Monika E. und Katharina M. ein herzlicher Dank. Uns allen wünsche ich ein friedvolles, besinnliches Weihnachtsfest.

Im Neuen Jahr mögen Frieden, Gesundheit und Zufriedenheit unsere Begleiter sein.

Frohe Weihnachten
wünscht Euch

Thomas Karlegger
Vorsitzender



*Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst Du im Heute von Neuem beginnen.*

Buddha

WEIHNACHTSFERIEN

Das Lichtungsbüro bleibt geschlossen
von Freitag, 23. Dezember 2022
bis Sonntag, 8. Jänner 2023
Wir sind wieder da ab 9. Jan. 2023



Selbsthilfegruppe Gesprächskreis Einsamkeit

Jeder einsame Mensch ist aus anderen Gründen einsam - und doch ähneln sich die Gründe, meistens fehlt es an guten Bindungen zu nahestehenden Menschen.

Einsamkeit ist eine Realität, die über Alter, Geschlecht, Hautfarbe und soziale Verhältnisse hinausgeht. Einsamkeit kann kommen, wenn man nicht in Harmonie mit der Umgebung ist, durch Verlust von Angehörigen, durch Familienkonflikte, durch Mobbing, wenn man krank ist oder ein krankes Familienmitglied pflegt, wenn man die Arbeit verliert oder wichtige Aufgaben wegfallen.

In der Gruppe findet ein Austausch statt, wie die TeilnehmerInnen ihre Einsamkeit erleben, wie sie sich gegenseitig unterstützen und wie sie Möglichkeiten ausprobieren können, um aus der Einsamkeit heraus zu kommen.

Viel Wert legt die Gruppe auf Wertschätzung & gegenseitigen Respekt. 1-2mal im Jahr plant die Gruppe gemeinsame Ausflüge und Aktivitäten.

Die Gruppe ist offen für neue TeilnehmerInnen und trifft sich **online** in 14-tägigem Abstand jeweils am Mittwoch von 19.00 -20.30 Uhr.

Informationen und Anmeldung: Tel 333 662 1817 (Irene)

Theater — voll kreativ ... voll inklusiv

Mal was Neues ausprobieren, eigene Ideen und Wünsche einbringen.... Theater-Workshop mit Übungen und Improvisationen.

Referentinnen sind die Theaterfrauen Steffi Nagler und Sonja Ellemunt
Anmeldung bei Sonja: 351 560 5885 oder sonja.ellemunt@gmail.com

Nächstes Treffen in Bozen am Freitag, 9.12.2022 von 14.00 - 17.00 Uhr
Für Mitfahrgelegenheit ab Bruneck bitte bei Sonja melden.

Auch **Kurzentschlossene** können kommen, um Theaterluft zu schnuppern.

Gemeinsam Weihnachten feiern



Samstag, 24. Dezember 2022



Gemeinsam feiern wir den Heiligen. Abend, wer gerne mitfeiert, ist herzlich eingeladen.



Wir treffen uns um 16.45 Uhr bei der Treppe zur Ursulinenkirche. Von dort spazieren wir zur Rainkirche und lassen uns vom Klang der Turmbläser auf den Weihnachtsabend einstimmen.



Anschließend feiern wir im Speisesaal des Ursulinenklosters unser Weihnachtsfest bis gegen 19.30 Uhr: Bruneck, Tschurtschenthalerpark 1

Nach dem besinnlichen Teil mit Texten & Weihnachtsliedern gibt's ein gemeinsames Abendessen.



Anmeldung bis Montag, 19. Dezember 2022
im Lichtungsbüro 0474-530266

Auch Kurzentzschlossene ohne Anmeldung sind herzlich willkommen.



**Weihnachtsmarkt
im Stand der Sozialen Vereine
Montag, 5. Dezember bis
Sonntag, 11. Dezember 2022**



Auch in diesem Jahr sind wir auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck und bieten Selbstgemachtes von Mitgliedern und freiwilligen Helfern an.

Liebe Mitglieder,
wir möchten noch mal daran erinnern, den Jahresbeitrag zu bezahlen.

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

Ein herzliches Dankeschön an alle,
die dies bereits getan haben!

danke

Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 0003000 13595

Adventfeier im InterMezzo

Sonntag, 04.12.2022, 15.00 - 17.00 Uhr



In gemütlicher Runde genießen wir den 2. Adventssonntag mit Keksen, Nüssen, Punsch und Singen. 

Wer Liedertexte, Gedichte, Geschichten zur Weihnachtszeit hat, kann diese gerne mitbringen.

Anmeldung: bis Mittwoch, 30. November 2022
InterMezzo, Andreas-Hofer-Str. 15 f, 39031 Bruneck
0474 550815 oder intermezzo@bzgpust.it



Wichtige, hilfreiche Telefonnummern...

...für Situationen, die uns überfordern, wie z.B. Weihnachtszeit, Einsamkeit, Sucht, Abhängigkeit, Gewalt, Burn-Out, Trauer, psychische Krankheit, Beziehungskonflikte, Suizidgedanken und vieles mehr.

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

Telefonseelsorge der Caritas

Anonym, rund um die Uhr erreichbar 0471 052 052

Wer lieber schreibt, für den ist ein Kontakt über E-Mail möglich:
telefonseelsorge-online.bz.it Erstantwort innerhalb 48 Std.

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

Italienischsprachige Hotline:

Telefono amico 02 23272327 täglich 10 – 24 Uhr
Telefono amico WhatsApp 345 0361628 täglich 18 – 21 Uhr
www.telefonoamico.it