

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



Zu Neujahr



*Will das Glück nach seinem Sinn,
Dir was Gutes schenken.
Sage Dank und nimm es hin,
ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
dass, worum du dich bemühst,
möge dir gelingen.*



Wilhelm Busch, deutscher Zeichner, Maler und Schriftsteller, 1832-1908



PROGRAMMVORSCHAU

Februar 2023

- Winterlandschaften im Gadertal
Samstag, 11. Februar 2023
- Ausflug nach Innsbruck
Samstag, 25. Februar 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

Jänner 2023



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

**Ausflug ins Ahrntal, mit Wanderung &
Theaterbesuch in St. Johann**

Sonntag, 8. Jänner 2023

Winterwanderung zur Stadlalm in Ratschings

Samstag, 21. Jänner 2023

Fotorückblick

Samstag, 28. Jänner 2023

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

Ausflug ins Ahrntal, mit Wanderung & Theaterbesuch in St. Johann

Sonntag, 8. Jänner 2023

Das Neue Jahr begrüßen wir im Ahrntal, einem Seitental des Pustertales, in der wunderschönen Landschaft oberhalb von Luttach mit herrlichem Blick auf die Rieserfernergruppe.

Von Weißenbach aus erreichen wir zu Fuß in ungefähr 1 Stunde die Riesa Alm und trinken in der urigen Hütte auf das Neue, das uns das Jahr 2023 bringen wird.

Wir erwarten vom Neuen Jahr immer das, was das Alte nicht gehalten hat. Dabei sind wir es doch selbst, die das Jahr gestalten.

© Peter Amendt, Franziskaner

Nach dem Mittagessen geht's mit dem Auto nach Sankt Johann ins Theater.

„Herz am rechten Fleck“ heißt der lustige Schwank von Anton Hamik, in dem drei Brüder - zum Ärger der Verwandten - Hof und Äcker verwahrlosen lassen.

Dies nimmt allerdings ein Ende mit der Einstellung

der Wirtschaftshilfe Christl, einer resoluten Frau, die den drei Junggesellen kräftig einheizt.

Das Spiel in drei Akten beginnt um 15 Uhr und dauert ungefähr 2 Stunden. Danach geht's heimwärts.

Achtung: Begrenzte Anzahl Theaterplätze!!

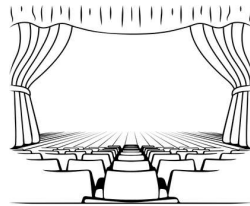
Start: Bruneck Zugbahnhof 10.00 Uhr
Weißenbach, Parkplatz Jakobskirche 10.35 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 3. Jänner 2023

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Eintritt Theater
Selbstfahrer 11,00 € mit Eintritt Theater
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 17.15 Uhr



Fotorückblick und Wanderung in Afers

Samstag, 28. Jänner 2023



Das Jahr 2022 ist vorüber, die Zeit für Erinnerungen ist gekommen. Ungefähr 30 Ausflüge konnten wir gemeinsam genießen, viele uns unbekannte Orte besuchen und Leuten begegnen, die eine etwas andere

Lebenserfahrung haben: z. B. den Sehbeeinträchtigten im Blindenzentrum in Bozen oder den Flüchtlingen im Haus der Solidarität in Milland.



Im Mittelpunkt des Freizeitprogramms standen unsere Wanderungen auf die Auener Alm im Sarntal, auf die Glatschalm in Villnöß und viele mehr...

Vor dem Fotorückblick fahren wir nach Afers und machen eine kurze Wanderung zur Halslhütte.

Vom Parkplatz an der Bergstraße zwischen Afers und dem Würzjoch gehen wir ungefähr 1 Stunde entlang des leise plätschernden Rodelbaches durch den winterlichen Nadelwald.

Je nach Schneeverhältnissen kann der Weg etwas beschwerlich sein. Deshalb ist gute winterliche Ausrüstung notwendig.

Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.
Buddha

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.30 Uhr
Parkplatz Fistilboden, Bergstraße zwischen Afers und Würzjoch 11.10 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 23. Jänner 2023

Kostenbeitrag: 10,00 €
Selbstfahrer 8,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe, wer mag Schneeschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Winterwanderung zur Stadlalm in Ratschings

Samstag 21. Jänner 2023

Die Wanderung zur Stadlalm nimmt im Ridnauner Talschluss in Maiern ihren Anfang.

Wir starten am Parkplatz des einstigen Bergwerks Schneeberg und wandern von dort auf breitem, von winterlichen Nadelbäumen umsäumten Weg durch das naturbelassene Lazzacher Tal.



Viele malerische Ausblicke über das gesamte Bergwerk sowie weit hinaus durch das Ridnauntal können wir dabei bewundern.

Nach anfänglichen etwas steileren Kehren flacht der Weg ab und wir erreichen bald die Moarer Bachbrücke. Ab hier sind es nur noch wenige Minuten bis zur urigen Stadlalm und zu warmen Almköstlichkeiten.



Gehzeit ab Parkplatz ungefähr 1 Stunde.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.45 Uhr
Franzensfeste Zugbahnhof 10.35 Uhr
Sterzing Parkplatz bei Autobahnausfahrt 10.55 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 16. Jänner 2023

Kostenbeitrag: 12,00 €
Selbstfahrer 9,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.45 Uhr

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, ein krankes Familienmitglied pflegt, wenn man die Arbeit verliert.....

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

Viel Wert legen wir 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)

Wichtige, hilfreiche Telefonnummern...

...für Situationen, die uns überfordern: z.B. Weihnachtszeit, Einsamkeit, Sucht, Gewalt, Beziehungskonflikte, Burn-Out, Trauer, psychische Probleme, 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 **Brixen** 0472 812111

Meran 0473 263333 **Bruneck** 0474 581111

Psychologischer Dienst – zu Bürozeiten

Bozen 0471 435001 **Brixen** 0472 813100

Meran 0473 251000 **Bruneck** 0474 586220

Telefonseelsorge der Caritas

Anonym, rund um die Uhr erreichbar 0471 052 052

E-Mail: 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