

5%o 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

FrüherFrühling

Zwischen Februar und März
liegt die große Zeitenwende,
und, man spürt es allerwärts,
mit dem Winter geht's zu Ende.
Schon beim ersten Sonnenschimmer
steigt der Lenz ins Wartezimmer.
Keiner weiß, wie es geschah,
und auf einmal ist er da.

Manche Knospe wird verschneit
zwar im frühen Lenz auf Erden.
Alles dauert seine Zeit,
nur Geduld, es wird schon werden.
Folgt auch noch ein rauer Schauer,
lacht der Himmel um so blauer.
Leichter schlägt das Menschenherz
zwischen Februar und März.

Fred Endrikat, deutscher Schriftsteller 1890-1942



PROGRAMMVORSCHAU

März 2023

- **Wanderung im Pustertal**
Samstag, 4. März 2023
- **Algunder Waalweg von Dorf Tirol nach Töll**
Samstag, 11. März 2023
- **Jahreshauptversammlung**
Samstag, 18. März 2023

Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

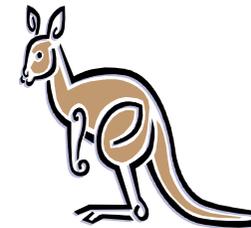
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

Februar 2023



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

Ausflug nach Innsbruck

Samstag, 11. Februar 2023

Winterlandschaften im Gadertal

Samstag, 25. Februar 2023

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

Ausflug nach Innsbruck

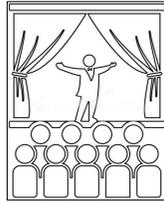
Samstag, 11. Februar 2023



Wir besuchen Innsbruck und eines der interessantesten Gebäude der Stadt - das Tiroler Landestheater. Das Theater befindet sich in unmittelbarer Nähe der historischen Altstadt, umgeben von der Hofkirche und dem Hofgarten,

neben dem Haus der Musik.

Unter dem Dach dieser größten Kultureinrichtung Westösterreichs vereinen sich Musiktheater, Schauspiel und Tanz. Herzstück des Theaters ist der Zuschauerraum in prächtiger, altherwürdiger Größe mit seinen rot gepolsterten Sitzplätzen, den majestätischen Kronleuchtern und den reich verzierten Logen und Balkonen. Er hat 750 Sitzplätze und 30 Stehplätze, und den Eisernen Vorhang ziert ein rund 110 m² großes Gemälde des Tiroler Künstlers Max Weiler. Dieser prächtige Raum ist eine von mehreren Stationen unserer Führung. Wir machen mit unserer Begleitung einen Theater-Rundgang und dürfen hinter die Kulissen schauen.



Unser Besuch im Theater ist um 14.00 Uhr geplant. Davor gehen wir in die Altstadt, machen einen Spaziergang am Fluss und essen zu Mittag.

Start: Zugbahnhof - ACHTUNG Abfahrtszeit:

Innichen:	6.50 Uhr
Bruneck:	7.31 Uhr
Franzensfeste:	8.15 Uhr
Sterzing:	8.33 Uhr
Brixen:	8.03 Uhr
Bozen:	7.32 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 6. Februar 2023

Kostenbeitrag: 8,00 €
Essen und Fahrt zahlt jeder selber

Mitzubringen: Südtirol-Pass
WICHTIG: Bei Anmeldung mitteilen, wer welchen Südtirol-Pass hat:
NORMAL oder FREE oder 65+ oder KEINEN

Ende: um 15.45 Uhr Zugabfahrt in Innsbruck

Winterlandschaften im Gadertal

Samstag, 25. Februar 2023

Diese Winterwanderung im Gadertal beginnt am Parkplatz Furnacia in Wengen.

Auf dem stetig ansteigenden Winterwanderweg Nr. 15A in Richtung Hl. Kreuz (La Crusc) gabelt sich nach ungefähr 15 Minuten der Weg: während rechts der Weg zum Buschenschank Ranch da André abzweigt, (wo wir später zum Mittagessen einkehren), folgen wir weiterhin den Markierungen Nr. 15A in Richtung Hl. Kreuz.

Sie führen uns im sanften Anstieg durch die verträumten Armentara Wiesen, die sich im Frühling in ein buntes Blumenmeer verwandeln.



Hinter jedem Winter steckt ein zitternder Frühling und hinter dem Schleier jeder Nacht verbirgt sich ein lächelnder Morgen.
(Khalil Gibran libanesisch-amerikanischer Dichter, 1883 - 1931)

Zunächst wird der Weg von Nadelbäumen und Felswänden umsäumt, dann öffnen sich weitreichende Ausblicke auf den Peitlerkofel, die Gardenacia und die nahen Felswände des Heiligkreuzkofel.

Nach ungefähr 1 Stunde Gehzeit kehren wir um und gehen essen, danach spazieren wir zurück zum Parkplatz.

Gesamtgehzeit ca. 2 Stunden

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 10.00 Uhr
St. Lorenzen Busbahnhof 10.15 Uhr
Wengen Parkplatz Furnacia 10.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 20. Februar 2023

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

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, ev. Spikes für Schuhe

Ende: Rückfahrt gegen 15.15 Uhr

Vortrag: 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

Sarnthein Donnerstag, 23. Februar 2023 um 20 Uhr

Trialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 9. Februar 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr

Alte Turnhalle am Rathausplatz Bruneck

Thema:

Was mir schon geholfen hat...

Eingeladen sind: Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige psychisch Erkrankter, Fachpersonen, die beruflich mit psychisch erkrankten Menschen zu tun haben, alle Interessierten

Ziele: Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen und Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

- Jede/r spricht über eigene Erfahrungen
- Unterschiedliche Erlebens- und Sichtweisen haben ihre Berechtigung und werden nicht bewertet.
- Jede/r ist eingeladen, sich am Gespräch zu beteiligen, entscheidet dies aber selber.
- Ein/e Moderator/in hütet Zeit und Thema
- Absolute Vertraulichkeit muss gewährleistet sein: alles was gesagt wird, bleibt im Raum.

Nächste Termine:

Donnerstag, 9. März 2023 in Brixen

Donnerstag, 13. April 2023 in Bruneck

Donnerstag, 11. Mai 2023 in Brixen

Donnerstag, 8. Juni 2023 in Bruneck

Eine Initiative von Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller
in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen
BZG Eisacktal, BZG Pustertal, KVV Bezirk Pustertal

Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst des Gesundheitsbezirkes Brixen und Bruneck

Die drei Siebe des Sokrates

Zum weisen Sokrates kam einer und sagte: "Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen!"

"Halte ein!" unterbrach ihn der Weise, "hast du das, was du mir sagen willst, durch die **drei Siebe** gesiebt?"

"Drei Siebe?", fragte der andere voller Verwunderung.

"Ja, guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht:

Das erste ist die **Wahrheit**. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"



"Nein, ich hörte es jemanden erzählen und..."



"So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft.

Es ist das Sieb der **Güte**. Ist das, was du mir erzählen willst, gut?" Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

"Hm", unterbrach ihn der Weise, "so lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden.

Ist es **notwendig**, dass du mir das erzählst?"



"Notwendig nun gerade nicht ..."

"Also", sagte lächelnd der Weise, "wenn es **weder wahr, noch gut, noch notwendig** ist, so lass es lieber sein und belaste dich und mich nicht damit."



Sokrates griechischer Philosoph 469 v. Chr. – 399 v. Chr.