

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 deinen Träumen

Sind kleine Sonnen

Der Wind weht lau

Vorbei ist die Zeit

Kalt und rau...

Uralt

Deine Seele war

Nun rauscht sie neu

In einem Lied:

Frühling

Komme mit...

Wenn der Tag

Jetzt Blüten bringt...

Und frühe Melodie

Bis tief ins versonnene

Dringt.

Mathilde Elzenbaumer

PROGRAMMVORSCHAU

April 2023

- **Ein Frühlingstag am Gardasee**
Samstag, 01. April 2023
- **Wanderung auf dem Ritten**
Samstag, 15. April 2023
- **Auf dem Weg der Künstler - Wanderung von La Villa nach St. Kassian**
Samstag, 22. April 2023

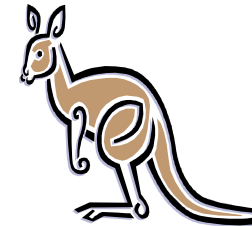
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

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



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM März 2023



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

Wanderung im Pustertal

Samstag, 4. März 2023

Algunder Waalweg von Dorf Tirol nach Töll

Samstag, 11. März 2023

Jahreshauptversammlung

Samstag, 18. März 2023

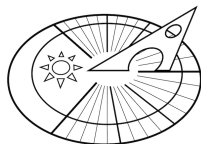
349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

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

Wanderung im Pustertal

Samstag, 4. März 2023

Das Ausflugsziel ist die Hahnspielhütte auf dem Helm. Von der Bergstation (2.050 Hm) genießt man einen Traumblick auf eine Reihe von markanten Bergspitzen (Neuner-, Zehner-, Elfer-, Zwölfer- und Einserkofel), die ein weltweit einzigartiges Naturschauspiel bilden: die Sextner Sonnenuhr.



Den Römern diente sie sowohl zur Tages- als auch zur Jahreseinteilung. Und so funktioniert sie: Von Bad Moos / Fischleintal aus betrachtet stimmt der Lauf der Sonne mit den Bergbezeichnungen überein. Zur Wintersonnenwende steht die Sonne um 12 Uhr genau über dem Zwölfer, um 13 Uhr genau über dem Einser usw.



Wir fahren mit der Umlaufbahn von Vierschach hinauf. Der mittelschwere Anstieg, mit einer Pistenüberquerung, führt uns zur Hahnspielhütte, Gehzeit ca. 50 Minuten.

Bei hoffentlich gutem Wetter erholen wir uns auf der sonnigen Terrasse und genießen Essen, Trinken und Aussicht.

Start: Zugbahnhof - ACHTUNG Abfahrtszeit:

- Bozen 7.32 Uhr
- Brixen 8.03 Uhr
- Bruneck 9.30 Uhr
- Toblach 10.06 Uhr
- Innichen 10.16 Uhr
- Treffpunkt: 10.20 Uhr Vierschach, Umlaufbahn Vierschach

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 27. Februar 2023

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Berg- und Talfahrt
Essen und Zugfahrt zahlt jeder selber

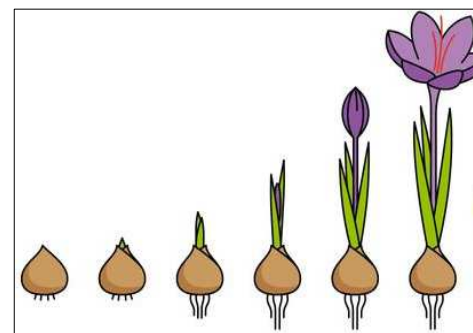
Mitzubringen: Südtirol-Pass, wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt: Zug ab Vierschach um 15.38 Uhr

Kreativer Nachmittag im InterMezzo

Freitag, 17. März 2023

Aus Milchtüten werden Blumentöpfchen für Frühlings-Blumenzwiebeln



Die Milchtüten werden mit Gipsverband verkleidet und anschließend mit Farben, Bändern, Pailletten, usw. verziert. Dann können auch gleich die Blumenzwiebeln eingepflanzt werden.

Beginn: Bruneck, Treffpunkt InterMezzo, A. Hoferstr. 15 f
15.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag; 13. März 2023

Kostenbeitrag: 7,00 € mit Material + Blumenzwiebel, Getränk und kulinarischer Überraschung

Mitzubringen: Schürze

Ende: 17.00 Uhr

Dialog in Brixen BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 9. März 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr
Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema: **Wie erkenne ich meine gesunden Anteile?**

Eingeladen sind: Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige psychisch Erkrankter, Fachpersonen, alle Interessierten

Ziele: Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

Nächste Termine:
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, KVW Bezirk Pustertal Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst der Gesundheitsbezirke Brixen und Bruneck

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

5% *vielen dank*

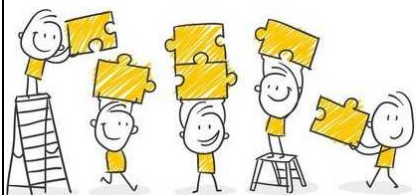
Für Sie eine Unterschrift, für uns eine wertvolle Unterstützung.
Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216

Jahreshauptversammlung der Lichtung

(Erste Einberufung Samstag, 18. März 2023, 00.30 Uhr)

Samstag, 18. März 2023 um 15.00 Uhr

Bruneck, KVW-Kursraum, Dantestr. 1, Nähe Kolpinghaus



Begrüßung
Tätigkeitsbericht 2022 - Vorschau 2023
Jahresabschlussrechnung 2022
Bericht Rechnungsrevisoren &
Entlastung Vorstand
Allfälliges

Algunder Waalweg von Dorf Tirol nach Töll

Samstag, 11. März 2023

Wir fahren nach Dorf Tirol, machen eine kurze Kaffeepause und wandern dann oberhalb von Meran durch die Weinberge über St. Peter in Richtung Algund.



Wir kommen am Schloss Tirol, Schloss Thurnstein, der Brunnenburg und einer kleinen St. Magdalena Kirche vorbei, bis wir den Algunder Waalweg erreichen.

Gegen Mittag kehren wir in einem Gasthaus ein und lassen uns, mit Blick auf die wunderschöne Landschaft, das wohlverdiente Essen schmecken.



Zurück wandern wir ein Stück auf demselben Weg bis zur Hängebrücke über dem Köstengraben, der das Ende des Waalweges markiert.

Die Gesamtgehzeit auf dem mittelschweren, ca. 10 km langen Weg beträgt ca. 3 Stunden, Höhenmeter ca. 400.

Die Entfernung ist unwichtig. Nur der erste Schritt ist wichtig.
Marie de Vichy Chamrond französische Schriftstellerin 1697 – 1780

Start:
Bruneck Kapuzinerplatz 7.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.30 Uhr
Bozen Süd Parkplatz 9.10 Uhr
Dorf Tirol 9.50 Uhr

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

Kostenbeitrag: 18,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Seniorenmesse in Bruneck

Wir 60+ gesund und aktiv

Wie kann man die zweite Lebenshälfte genießen?

Fachkundige Personen stellen ihre Produkte vor und stehen für die Beratung zu verschiedenen Themen zur Verfügung.



Gesundheit / Pflege:

Messung von Blutdruck, Cholesterin Zucker, usw.
Ausstellung medizinischer Geräte

Wohnen im Alter:

Beratung zu seniorengerechtem Wohnen, Informationen zu Betreuungs- und Pflegeangeboten

Verschiedene wissenswerte Informationen für Senioren

Samstag, 18. März 2023, 10.00 – 17.00 Uhr Michael Pacher Haus,
Kapuzinerplatz 3, 39031 Bruneck

Ostermarkt

Donnerstag 30.03.2023

Freitag 31.03.2023

Samstag 01.04.2023

Jeweils von 10 bis 18 Uhr

Oberstadt in Bruneck

Selbstgemachtes...

...genäht, gemalt, gebastelt, gestrickt...



Vortrag: Kraft, die Zukunft möglich macht

Krankheit, Schicksalsschläge, Existenzängste.

Was unterstützt in schwierigen Lebenslagen?

Wie können Menschen ihre Hoffnungen wachhalten?

Gais, 30. März 2023

Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden, ... auf der Suche nach gemeinsamen Wegen

Wir danken Mathilde für das Gedicht auf der letzten Seite dieses Märzprogrammes, dass sie uns in dieser Form an ihren Gedanken teilhaben lässt, die in diesem Gedicht die Freude und die Zuversicht auf den kommenden Frühling und seine kraftspendende Wirkung anklingen lassen...



Der Rotary Club hat Bücher von Dr. Roger Pycha käuflich erworben und diese dem Verein Lichtung gespendet.

Viel mehr als Traurigkeit – DEPRESSION
erkennen, verstehen und die richtige Behandlung für mich finden

Wer sich für dieses Buch interessiert, möge sich bitte im Lichtungs-Büro melden: 0474 530 266

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

Mitgliedsbeitrag 2023: 15,00 €

Wer uns besonders unterstützen möchte:

Mitglieds-Förderbeitrag 2023: 40,00 €

danke 

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