

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

Wenn das grüne Gras

Wenn das grüne Gras
und die Blümlein
sprießen aus der Erde
wird es endlich Ostern sein
und ein neues Werden.

© Monika Minder, Schweizer Lyrikerin

PROGRAMMVORSCHAU

Mai 2023

- **Rundweg Laranz in Kastelruth**
Samstag, 6. Mai 2023
- **Gilfenklamm bei Sterzing**
Samstag, 13. Mai 2023
- **Karersee - Wanderung**
Samstag, 27. Mai 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

April 2023



Ein Frühlingstag am Gardasee

Samstag, 1. 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

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

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

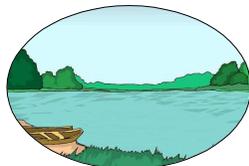
Ein Frühlingstag am Gardasee

Samstag, 1. April 2023

Der Winter hat sich - zumindest auf dem Kalender - verabschiedet und wir freuen uns auf die Sonne, die frühlingshaften Temperaturen.



Da sich der Frühling bei uns noch ein wenig zurückhält, fahren wir Richtung Süden zum Gardasee. Dort wächst & blüht es, dank des Klimas, schon um einiges früher als bei uns im Norden.



Wir werden wandern, durch die malerischen alten Gassen der kleinen Dörfer schlendern, am Ufer des Sees verweilen und das Panorama genießen.

*Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters.
Khalil Gibran, libanesischer Dichter, 1883-1931*



Zur Mittagszeit gehen wir gemeinsam Essen.

Wenn es die Zeit erlaubt, legen wir Aufenthalte in Torbole, Riva und Limone ein.



Start: Bruneck Zugbahnhof 6.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 7.20 Uhr
Bozen Süd 8.10 Uhr

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

Kostenbeitrag: 28,00 €,
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.30 Uhr

Auf dem „Weg der Künstler“ Wanderung von La Villa nach St. Kassian

Samstag, 22. April 2023

Im Sommer 2011 entstand diese einmalige Kunstgalerie in der freien Natur, die jedes Jahr um eine neue Skulptur reicher wird.

Damit ist der Weg, der La Villa und St. Kassian verbindet, zu einem Ausstellungsort für die Werke der größten Künstler aus dem Gadertal geworden.



Wir werden auf diesem „Weg der Künstler - Tru di Artisc“ eine Strecke entlang des Baches wandern.

Länge ca. 5 km, Gehzeit ca. 1,5 Std., leichte Höhenunterschiede.

Nach dieser Tour suchen wir uns ein gemütliches Restaurant für das Mittagessen.



Gut gestärkt geht es dann, etwas bergauf, durch die malerische Gegend des Gadertales.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
St. Lorenzen Busbahnhof 9.00 Uhr
La Villa Kirchplatz 9.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag; 17. April 2023

Kostenbeitrag: 8,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

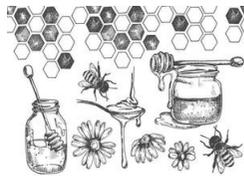
Wanderung auf dem Ritten und Besuch des Imkereimuseums

Samstag, 15. April 2023

Von Klobenstein führt eine abwechslungsreiche Wanderung teils eben, teils im leichten Auf und Ab zum Wolfsgrubener See und zum Imkereimuseum „Plattner Bienenhof“.

Vom nostalgischen Haltehäuschen der alten Rittner Bahn in Lichtenstern folgt der Weg kurz den Schienen der Schmalspurbahn und schlängelt sich dann durch die Wiesen nach Wolfsgruben.

Dort im Plattner Hof, einem der ältesten Bauernhöfe auf dem Ritten, erfahren wir, welch entbehrungsreiches Leben die Bauern früher führten. Im Stadelteil des Hofes befindet sich das Imkereimuseum, wo wir Interessantes über Bienen und die Honiggewinnung erzählt bekommen.



Unterhalb des Plattner Hofes liegt der Wolfsgrubener See. Am See-Kiosk genießen wir einen Kaffee und wandern danach auf dem Weg Nr. 13 in Richtung Lichtenstern zum Aussichtspunkt Waldnereck. Hier bietet sich ein wunderschöner Ausblick auf den Schlern, den Rosengarten, den Latemar und die darunter liegenden Eisacktaler Dörfer. Dann gehts nach Klobenstein zurück.

Zur Mittagszeit lassen wir uns in einem Gasthaus kulinarisch verwöhnen.

Gesamtgezeit ca. 2,5 Stunden.

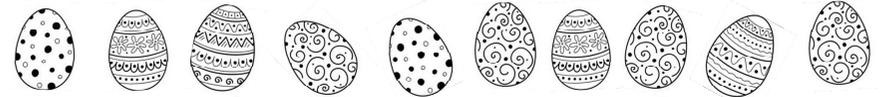
Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.30 Uhr
Klobenstein Parkplatz Sportzone Kaiserau 9.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 11. April 2023

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Eintritt und Führung Imkereimuseum
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



Liebe Mitglieder,

ich bin immer wieder sehr dankbar; wenn ich sehe, wie viele Menschen sich für die Anliegen der Lichtung einsetzen, wie viele Menschen der Lichtung ihre Zeit schenken & wie viele Menschen mit ihren finanziellen Beiträgen unsere Arbeit unterstützen.

Dafür möchte ich mich bei Allen die in der Lichtung & für die Lichtung mitdenken, mithelfen & mitarbeiten herzlich bedanken.

Ein frohes und gesegnetes

Osterfest und einen
genussvollen Frühling!

Thomas Karlegger,
Vorsitzender



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



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

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

Wir sind dankbar dafür, dass wir diese weiterschenken können. Wer sich für dieses Buch interessiert, möge sich bitte im Lichtungsbüro melden: 0474 530 266 oder info@lichtung-girasole.com

Dialog in Bruneck **BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN**

Donnerstag, 13. April 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr
Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

Thema:

Zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht festgelegt...bitte ev. nachfragen

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

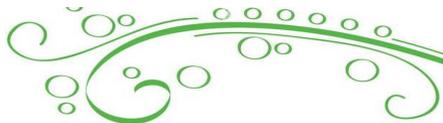
Ziele: Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen und Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

- Jede/r spricht über eigene Erfahrungen
- Unterschiedliche 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, 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



Vortrag:
Suizid - Gehen ohne Abschied

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

Sterzing, Donnerstag, 27.04.2023



Gartenprojekt - Grün tut gut!

Beim Gartenprojekt wird die Natur eingesetzt, um unser psychisches und physisches Wohlbefinden zu steigern und um unsere Lebensqualität zu fördern. Durch das Arbeiten in und mit der Natur erweitern wir unsere sensorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen, wir stärken unsere Ausdauer, wir entfalten unsere Kreativität.

Das Gartenprojekt eignet sich für alle Altersstufen und erzielt nachweisbar positive Ergebnisse für Körper, Geist und Seele.

Außer der Gartenarbeit wie wir sie kennen, werden wir unter anderem auch Erträge und Gesammeltes verarbeiten. Wir werden mit Naturmaterialien unsere Handwerkskunst verfeinern, wir lassen uns von der Natur inspirieren und arbeiten mit dem, was sie bietet.

Den Vormittag schließen wir mit einem gemeinsam zubereiteten Mittagessen ab.

*5 Treffen zu 4 Stunden einschließlich Mittagessen
Teilnehmerzahl: Mind. 3 Personen*



Termine: samstags von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
22. April, 6. Mai, 20. Mai, 3. Juni und 10. Juni 2023

*Ort: ein Garten in Plars, oberhalb von Algund
Der Treffpunkt ist mit dem Linienbus gut erreichbar, Bushaltestelle ungefähr 400 m vom Garten entfernt, kostenloser Parkplatz vorhanden.*

*Teilnahmeberechtigt sind Lichtungsmitglieder: Jahresbeitrag 15,00 €
Beitrag für das Garten-Projekt 30,00 €
Der Beitrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen
Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 0003000 13595*

Der zusätzliche Beitrag von 6,00 € für Material & Mittagessen wird je Treffen vor Ort bezahlt.

Anmeldung innerhalb Freitag, 14. April 2023 unter 0474 530266