

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

Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ) • Steuernummer 01669910216

Genieße deine Zeit,
denn du lebst nur jetzt und heute.



Morgen kannst du
gestern nicht mehr nachholen.

Und später kommt
früher als du denkst.

Albert Einstein, deutscher Physiker, 1879-1955

PROGRAMMVORSCHAU

Juni 2023

- **Wandern auf der Plätzwiese in Prags**
Samstag, 3. Juni 2023
- **Picknick im Langental in Wolkenstein**
Samstag, 17. Juni 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

Mai 2023



Rundweg Laranz in Kastelruth
Samstag, 6. Mai 2023

Gilfenklamm bei Sterzing
Samstag, 13. Mai 2023

Karersee - Wanderung
Samstag, 27. Mai 2023

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

Rundweg Laranz in Kastelruth

Samstag, 6. Mai 2023

Für unsere Wanderung wählen wir die kleine Laranz Runde zwischen Seis am Schlern und Kastelruth.

Die recht leichte Wanderung führt größtenteils durch den Wald, an der Königswarte vorbei und dann über den Waldweg 5 A zu den kleinen Weihern von Laranz und zum Ausgangspunkt zurück.



An der Königswarte legen wir eine kleine Pause ein. Hier hat schon vor vielen Jahren ein König aus Sachsen bei seinen Aufenthalten in Seis das traumhafte Panorama genossen.

Nach der Wanderrunde kehren wir zum Mittagessen ein.

Die Gesamtgezeit beträgt ca. 2 Stunden, Höhenunterschied 250 m.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr
Laranz Sportparkplatz 10.15 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 2. Mai 2023

Kostenbeitrag: 11,00 €,
Selbstfahrer 6,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

Karersee - Wanderung

Samstag, 27. Mai 2023

Knapp 20 Kilometer südöstlich von Bozen, im Gemeindegebiet Welschnofen, liegt der 300 m lange und 130 m breite Karersee. Er wird von unterirdischen Quellen der Latemargruppe gespeist. Sein Wasserstand ändert sich ständig: jetzt im Frühjahr erreicht er den höchsten Stand mit 22 m Tiefe.

Berühmt ist der kleine Bergsee vor allem für sein tiefgrünes Wasser und die sich über dem umgebenden Wald erhebende Bergkulisse mit der Latemargruppe. Die Dolomitenberge - auch der Rosengarten - spiegeln sich in dem türkisgrünen Bergsee.



*Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.“
Josef Hofmiller, deutscher Schriftsteller 1872-1933*

Auf einer Aussichtsplattform des Nordufers gibt es Informationen zum Dolomitensee und zur Sage vom Karersee.

Mit der Seeumrundung, ungefähr 20 bis 30 Min. Gehzeit, beginnt diese Wanderung, die wir auf den nahegelegenen Wanderwegen etwas ausdehnen werden und mit einer Mittagspause verbinden.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.25 Uhr
Parkplatz Karersee 10.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 22. Mai 2023

Kostenbeitrag: 15,00 €
Selbstfahrer 7,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Gilfenklamm bei Sterzing

Samstag, 13. Mai 2023

Die Gilfenklamm ist eine beeindruckende Felsschlucht am Talbeginn von Ratschings.

Sie entstand, als sich über Jahrtausende das Wasser mit seiner Urgewalt in reinweißen Marmor fräste und so für die Bildung eines Naturschauspiels sorgte, das heute ein geschütztes Naturdenkmal ist.



Wir wandern von der Ortschaft Stange eine knappe Stunde aufwärts über hölzerne Stege und Brücken. Zwischen hohen Felswänden, die die Zeit in allen erdenklichen Grüntönen bemalt hat, zwängt sich der Ratschingser Bach hindurch und wird zu einem tosenden Wasserfall.

Am Ende des relativ kurzen Anstiegs von ungefähr 3 km, mit ein paar Engstellen und im zweiten Abschnitt mehreren Stufen, befindet sich das Gasthaus Jaufensteg, wo wir zum Mittagessen einkehren.



Der Rückweg verläuft danach abwärts auf derselben Strecke.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.50 Uhr
Franzensfeste Zugbahnhof 9.35 Uhr
Ortseingang Stange Parkplatz 10.05 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 8. Mai 2023

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Eintritt in die Klamm
Selbstfahrer 11,00 € mit Eintritt in die Klamm
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste
Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sitzunterlage

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Trialog Brixen für die psychische Gesundheit

Eingeladen sind
Menschen mit psych. Problemen, Angehörige Fachpersonen, Interessierte

Donnerstag, 11. Mai 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr

Lachmüllerhaus Säbenerorgasse 3, Brixen

Thema: **Psychisch gesund – Was hilft? Was braucht es?
Wie kann ich mein Hilfsnetz ausbauen?**

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

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

Nächster Termin: 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: **Kraft, die Zukunft möglich macht**

Krankheit, Schicksalsschläge, Existenzängste.
Was unterstützt in schwierigen Lebenslagen?
Wie können Menschen ihre Hoffnungen wachhalten?

In Terenten am Donnerstag 25. Mai 2023 um 20 Uhr

Buchvorstellung: **Viel mehr als Traurigkeit - DEPRESSION**

Mittwoch, 31. Mai 2023 um 20.00 Uhr

Vereinshaus St. Leonhard in Passeier, Raiffeisenplatz 2
Eintritt frei

Gespräch mit Roger Pycha, Autor und Richard Santifaller, Betroffener
Moderation: Thomas Karlegger, Präsident Verein Lichtung



Viel mehr als Traurigkeit – DEPRESSION

Der Rotary Club hat Bücher von Roger Pycha käuflich erworben und diese dem Verein Lichtung gespendet. Wir sind dankbar, diese weiter verschenken zu können. Wer sich für dieses Buch interessiert, möge sich bitte im Lichtungs-Büro melden: 0474 530 266