

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



Die Blumen lehren uns, dass nichts ewig währt -
weder ihre Schönheit noch ihr Welken ist von Dauer.

Am Ende geben sie Samen,
aus denen neue Tulpen entstehen.

Vergiss das nie, wenn du Freude oder Traurigkeit empfindest -
alles vergeht, altert, stirbt und wird aufs Neue geboren.

Paulo Coelho, brasilianischer Schriftsteller

PROGRAMMVORSCHAU

Juli 2023

- **Ratschingser Almenweg**
Samstag, 15. Juli 2023
- **Sommer-Erlebnisse auf der Plose**
Samstag, 22. Juli 2023
- **Staller Sattel, Wanderung in Antholz**
Samstag, 29. Juli 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

Juni 2023



Wandern auf der Plätzwiese
Samstag, 3. Juni 2023

Picknick im Langental in Wolkenstein
Samstag, 17. Juni 2023

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

Wandern auf der Plätzwiese

Samstag, 3. Juni 2023



Wer sich einer mittelschweren Wanderung mit einem sehr beeindruckendem Bergpanorama anschließen möchte, der ist bei diesem Ausflug richtig.

Wir fahren auf den Parkplatz Plätzwiese im Prager Tal und wandern über einfaches Gelände auf den Strudelkopf (2.307 m).

Der meist ebene Aufstieg dauert knapp 2 Stunden.
Der Höhenunterschied beträgt ungefähr 300 m.

Auf dem Weg sind wir umgeben von den großen Gipfeln der Prager Dolomiten wie z.B. die Hohe Gaisl oder der Seekofel.
Oben angekommen, eröffnet sich einer der schönsten Rundumblicke in den Dolomiten mit den Drei Zinnen, die man hier mal aus einer anderen Perspektive zu sehen bekommt.

Der Rückweg erfolgt über die Dürrensteinhütte, wo wir nach ungefähr 45 Minuten zur wohl verdienten Mittagsmahlzeit einkehren.

Nach der Pause geht es eine halbe Stunde zurück zum Parkplatz.

Start: Bruneck Zugbahnhof 8.30 Uhr
Welsberg Zugbahnhof 8.50 Uhr
Parkplatz Plätzwiese 9.20 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 30. Mai 2023

Kostenbeitrag: 8,00 €,
Selbstfahrer 5,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe
Wanderstöcke, wer mag eine kleine Jause

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Picknick im Langental in Wolkenstein

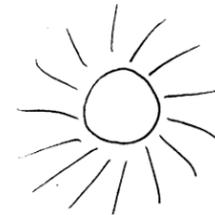
Samstag, 17. Juni 2023

Unter freiem Himmel, in der Ruhe der Natur die Seele baumeln lassen – das Naturparadies Langental lädt dazu ein.

Für diesen Ausflug nehmen wir unser Picknick-Mittagessen mit auf die Wanderung in das idyllische Langental, durch Wiesen und Mischwälder mit Lichtungen und in steter Begleitung der Felswände, die das Tal eingrenzen.



Neben der kleinen Silvesterkapelle mit sehenswerten Fresken können wir unsere Trinkflaschen mit frischem Wasser auffüllen.



Nach ungefähr 90 Minuten erreichen wir dann die „Prada Ri“, eine riesige Bergwiese am Talschluss.

In dieser wunderschönen Landschaft wird unser Picknick zum kulinarischen Hochgenuss – und vielleicht verwöhnt uns die Sonne mit ihren warmen Strahlen...

*Ein Picknick ist mehr als eine Mahlzeit,
es ist ein angenehmer Geisteszustand.*

DeeDee Stovel, amerikanische Autorin

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.25 Uhr
Wolkenstein Parkplatz Langental 10.20 Uhr

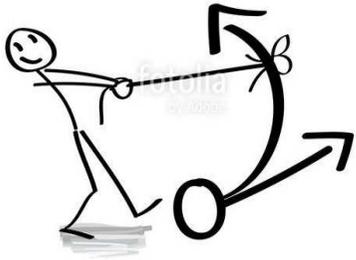
Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 13. Juni 2023

Kostenbeitrag: 12,00 €
Selbstfahrer 7,00 €

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe,
Wanderstöcke, Sitzunterlage, **Picknick**

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG



*Nur du allein kannst es schaffen,
aber du schaffst es nicht allein.*

Unbekannt

Selbsthilfegruppen für Depression und Angststörungen

Durch die offene Kommunikation unter Gleich-Betroffenen lernen wir zuhören, verstehen, Trost geben, uns gegenseitig helfen, unterstützen, Hoffnungen wecken.

Der erste Schritt heißt: **Anfangen!**

Information und Anmeldung

333 46 86 220 oder info@lichtung-girasole.com



*Fange jetzt an zu leben und zähle
jeden Tag als ein Leben für sich.*

Seneca, römischer Philosoph

Warum bin ich bei der Selbsthilfegruppe?

- ❖ Erfahrungsaustausch
- ❖ Mut machen und motivieren
- ❖ Gemeinschaftsgefühl und Verständnis
- ❖ Gesellschaft in Situationen der Einsamkeit
- ❖ Kontakte und Freundschaften über die Selbsthilfegruppe hinaus
- ❖ das Entwickeln neuer Strategien, psychisch und emotional mit meinen Problemen umzugehen



Bruneck: Dialog für die psychische Gesundheit

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

Donnerstag, 8. Juni 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr
Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

Thema
**Psychische Erkrankung in der/meiner Familie:
wie wir damit umgehen**

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 im September, der Dialog geht in die Sommerpause

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



**Das Lichtungsbüro ist von
Montag, 5. Juni 2023 bis
Freitag, 9 Juni 2023
geschlossen.**

Wir sind am Montag, 11. Juni 2023 wieder da.



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