

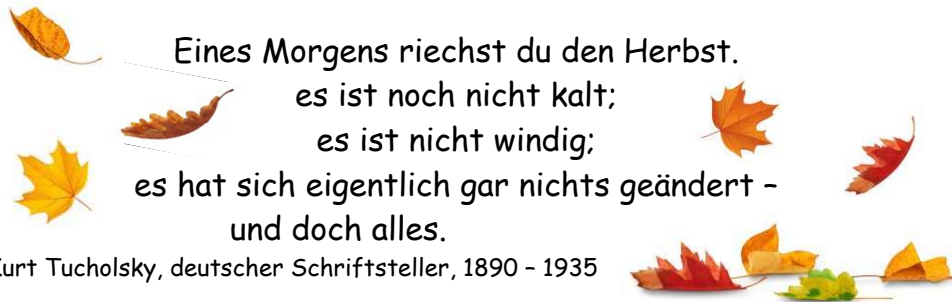
Lichtung  Girasole

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



## PROGRAMMVORSCHAU Oktober 2023

- **Wanderung zum Fragsburger Wasserfall bei Meran**  
Samstag, 7. Oktober 2023
- **Törggele-Ausflug**  
Samstag, 28. Oktober 2023

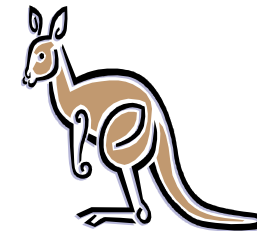
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung  
Raiffeisenkasse Bruneck  
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

# LICHTUNG

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



## MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM SEPTEMBER 2023



**Bergdörfel Fane Alm in Vals**  
Samstag, 2. September 2023

**Zur Fanes Hütte**  
Samstag, 16. September 2023

**Staller Sattel, Wanderung in Antholz**  
Samstag, 30. September 2023

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung  
[info@lichtung-girasole.com](mailto:info@lichtung-girasole.com)  
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

## Bergdörfli Fane Alm in Vals

**Samstag, 2. September 2023**

Das romantische, kleine Fane-Almdorf befindet sich oberhalb von Mühlbach im Valsertal; mitten in den Pfunderer Bergen. Die Almhütten dienten früher den Hirten im Sommer als Unterschlupf. Auch heute gehen immer noch einige Bauern mit ihren Tieren auf die Alm.



Um dieses urige Dörfchen mit der kleinen Kapelle zu erreichen, gehen wir vom Talschluss über den Themenweg, der von der Milchproduktion im Lande erzählt. Dann wandern wir noch ungefähr 20 Minuten auf einer Forststraße, die uns direkt auf die 1.739 m hohe Alm bringt.

In einer der drei bewirtschafteten Almhütten kehren wir zum gemeinsamen Mittagessen ein und gehen anschließend über denselben Weg wieder zurück.

Der Höhenunterschied beträgt bei dieser mittelschweren Wanderung ungefähr 340 m, die Gesamtzeit der Wanderung liegt bei etwa 3 Stunden.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.50 Uhr  
Mühlbach Haltestelle Möbelhaus Rogen 9:30 Uhr  
Vals, Parkplatz am Talschluss 10.00 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 28. August 2023  
Wegen Büro-Urlaub: bitte Anmeldung auf Anrufbeantworter sprechen. Wir melden uns zu bestätigen.

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

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

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

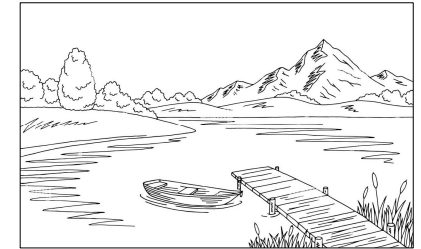
## Staller Sattel, Wanderung in Antholz

**Samstag, 30. September 2023**

Durch den Staller Sattel im Antholztal zieht sich die Grenze zwischen Süd- und Osttirol. Der Gebirgspass liegt 4 km entfernt vom Antholzer See und verbindet den Naturpark Rieserferner-Ahrn mit dem Nationalpark Hohe Tauern.

Wir lassen das Auto auf dem Parkplatz nahe der Enzianhütte stehen und wandern dann überwiegend auf einem Pfad durch einen schattenspendenden Nadelwald.

Während des Anstiegs erfreuen wir uns an den schönen Ausblicken auf den Antholzer See und die Felswände des Hoch- und Wildgall.



Etwas unterhalb des Staller Sattels biegen wir links ab auf einen Weg, der uns zum Obersee und einem schön gelegenen Berggasthaus führt. Dort essen wir zu Mittag.

Am Nachmittag steigen wir auf dem gleichen Weg hinab ins Tal.

Die Gesamtzeit beträgt ca. 2 ½ Stunden, Höhenmeter ca. 350.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr  
Antholzer See Parkplatz bei Enzianhütte 9.30 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 25. September 2023

**Kostenbeitrag:** 9,00 €  
Selbstfahrer 6,00 €  
Essen zahlen alle selber

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

**Ende:** Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

# Zur Fanes Hütte

**Samstag, 16. September 2023**



Das schöne Gadertal lädt zum Wandern im Gebiet des Naturparkes Fannes-Sennes-Prags ein. Es erwartet uns ein erlebnisreicher Tag inmitten beeindruckender Berge und mit Blick auf das "Parlament der Murmeltiere".

Die engsten Verbündeten des sagenhaften Volkes der Fanes waren die Murmeltiere. Dieses weise und friedfertige Volk lebte in einem verzauberten Königreich. Da seine Prinzessin einen fremden Fürsten heiratete, ging das Volk zugrunde. Der Sage nach haben dann die sympathischen Nagetiere die letzten Überlebenden des Fanes-Volkes in den vielen Felshöhlen versteckt, die als das „Parlament der Murmeltiere“ bezeichnet werden - eine einzigartige Gesteinsformation mit geschichteten Stufen hier im Herzen des Naturparks.

Wir machen uns auf den Weg zum bekannten Hüttenstützpunkt vieler Wanderer, einer Hütte auf 2.060 m, die auf den Almen von Kleinfanes liegt - die Fanes-Hütte.

In ungefähr 2 Stunden bei 540 m Höhenunterschied, erreichen wir die grünen Wiesen mit den vielen Wasserläufen in der Nähe der Fanes-Hütte.

Nach der Mittagspause gehen wir denselben Weg wieder zurück. Die Gesamtzeit beträgt ungefähr 4 Stunden.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr  
St. Lorenzen Busbahnhof 8.50 Uhr  
Parkplatz beim Alpenhof in Pederü 9.30 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 11. September 2023

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

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

**Ende:** Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

## Dialog in Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

**Donnerstag, 14. September 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr**  
Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

**Thema:** wird noch bekannt gegeben

**Eingeladen sind** Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige, Fachpersonen, Interessierte

**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

### Nächste Termine

Donnerstag, 19. Oktober 2023 in Bruneck  
Donnerstag, 9. November 2023 in Brixen  
Donnerstag, 14. Dezember 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 der Gesundheitsbezirke Brixen und Bruneck

### *Nachbarn*

*Im Herbst sammelte ich alle meine Sorgen  
und vergrub sie in meinem Garten.  
Und als der April wiederkehrte und  
der Frühling kam, die Erde zu heiraten,  
da wuchsen in meinem Garten schöne Blumen,  
nicht zu vergleichen mit allen anderen Blumen.  
Und meine Nachbarn kamen, um sie anzuschauen,  
und sie sagten zu mir:*

*Willst du uns, wenn der Herbst wiederkommt,  
zur Saatzeit, nicht auch Samen dieser Blumen geben,  
damit wir sie in unseren Gärten haben?*

*Khalil Gibran, arabischer Dichter, 1883-1931*