

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

*Wenn die bunten Blätter anfangen,
unsere Wege zu schmücken,
die Natur uns zeigt,
dass es Wunder gibt,
eine Tasse Tee und eine Umarmung
plötzlich ganz anders wärmen und
der Regen das Zuhause noch
gemütlicher macht –
dann ist es wieder soweit:
Herbstklopfen*



Esragul Schönast, deutsche Dichterin

PROGRAMMVORSCHAU November 2023

- **Herbst am Lappacher Stausee**
Samstag, 4. November 2023
- **Ausflug ins Unterland - mit dem Zug nach Neumarkt**
Samstag, 18. November 2023

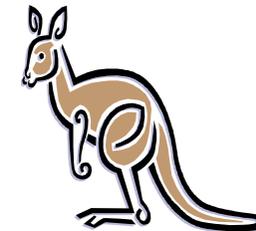
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

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



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM OKTOBER 2023



Wanderung auf Meran 2000
Samstag, 7. Oktober 2023

Törggele-Ausflug
Samstag, 28. Oktober 2023

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

Wanderung auf Meran 2000

Samstag, 7. Oktober 2023

Kleine Programmänderung: die Wanderung zum Fragsburger Wasserfall ist, aufgrund der vielen Regenfälle und dem unsicheren Gelände, nicht möglich.

Stattdessen gehts nach Hafling und zu einer Herbstwanderung auf Meran 2000. Wir starten vom Parkplatz Falzeben und gehen ungefähr 40 Minuten, leicht ansteigend, auf einem Waldweg zur Bergstation.

Dort machen wir Pause und essen zu Mittag. Da wir bisher nur knapp eine Stunde unterwegs waren, gehen wir anschließend noch auf einem einfachen Weg ein Stück hinauf zur Waidmannalm (ungefähr 30 Minuten).



Bei einem Kaffee genießen wir den Ausblick auf den Ilfinger und den Spieler und kehren dann zur Bergstation zurück.

Mit der Bahn geht es wieder hinunter ins Tal.

Wer Lust auf etwas Abenteuer hat, kann mit der Schienenrodelbahn talabwärts sausen (Ticket 6,00 €).

Gesamtgehzeit ungefähr 2 ½ Stunden.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.45 Uhr
Brixen Bahnhof 8.25 Uhr
Parkplatz Falzeben 10.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag 2. Oktober 2023

Kostenbeitrag: 20,00 € mit Bahnfahrt
Selbstfahrer 15,00 € mit Bahnfahrt
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.15 Uhr

Törggele-Ausflug mit Wanderung in Feldthurns

Samstag, 28. Oktober 2023

Die Sommergäste haben sich verabschiedet und auf den Südtiroler Wanderwegen kehrt wieder ein wenig mehr Ruhe ein.

Wir machen uns auf den Weg, um den Herbst mit allen Sinnen zu genießen: die Natur mit ihren Düften und Farben, die kulinarischen Schätze beim Mittags-Törggelen.

Unsere Runde (ungefähr 1 1/2 Stunden) führt auf dem Panoramaweg in Feldthurns durch Wiesen, Wälder und kleine Ortschaften. Wie bereits sein Name verrät, öffnet dieser Weg malerische Ausblicke auf die Eisacktaler Hänge und die ringsum aufragenden Bergspitzen, zu denen der Peitlerkofel, die Villnösser Geisler oder das Rittner Horn zählen.



Der höchste Punkt der Wanderung ist die Ortschaft Schnauders. Hier lassen wir uns im Buschenschank Glangershof in gemütlicher Runde die guten Törggele-Gerichte schmecken.



Anschließend spazieren wir ungefähr 30 Minuten hinunter ins Dorfzentrum von Feldthurns zum Parkplatz.

Gesamtgehzeit ungefähr 2 Stunden

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.45 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.25 Uhr
Feldthurns Schloss 10.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 23. Oktober 2023
begrenzte Teilnehmerzahl

Kostenbeitrag: 28,00 € mit Essen
Selbstfahrer 26,00 € mit Essen
Getränke zahlen alle selber

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

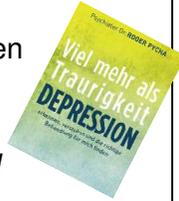


Vortrag: **Depression - Dunkle Schatten auf der Seele**

Wie können wir die Farben des Lebens wieder zum Leuchten bringen?
Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden

Freitag, 6. Oktober 2023, 20.00 Uhr Eintritt frei
Raiffeisensaal, Vereinshaus Walburgerhof, St. Walburg/Ulten
Roger Pycha, Psychiater
Richard Santifaller, ein Erfahrungsbericht

Mit Buchvorstellung „Viel mehr als Traurigkeit - DEPRESSION“



Freitag, 6. Oktober 2023, 20.00 Uhr Eintritt frei
Pfarrsaal Lengmoos
Sabine Cagol, Psychologin

Dienstag, 24. Oktober 2023, 20.00 Uhr Eintritt frei
Vereinshaus, Josefsaal, Kaltern
Andreas Conca, Psychiater

Vortrag: **Kraft, die Zukunft möglich macht**

Krankheit, Schicksalsschläge, Existenzängste: Was stützt in schwierigen Lebenslagen? Wie können Menschen ihre Hoffnungen wachhalten?

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 20.00 Uhr Eintritt frei
Widum Sterzing
Doris Winkler, Psychologin
Peter Holzknecht, Krankenhausseelsorger

Selbsthilfegruppe in Auer

„Depression und Angststörungen“



Donnerstag um 20.00 Uhr
Monatliche Treffen

Anmeldung ab sofort bei Verein Lichtung
333 46 86 220 oder info@lichtung-girasole.com

Dialog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 19. Oktober 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr
Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

Thema: Psychische Gesundheit - wie geht die Gesellschaft damit um?

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

Nächste Termine

DO 9.11. 2023 in Brixen
DO 14.12. 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

Vorschau Vorträge November

Vortrag: **Burnout - Wenn emotionale und geistige Erschöpfung das Leben schwer machen**

Symptome – Ursachen – Was tun, wenn nichts mehr geht?

Mittwoch, 8. November 2023, 20.00 Uhr Eintritt frei
Pfarrsaal Terlan
Roger Pycha, Psychiater

Vortrag: **Kraft, die Zukunft möglich macht**

Krankheit, Schicksalsschläge, Existenzängste: Was stützt in schwierigen Lebenslagen? Wie können Menschen ihre Hoffnungen wachhalten?

Mittwoch, 15. November 2023, 20.00 Uhr Eintritt frei
Pfarrsaal Terlan
Tanja Höllrigl, Psychologin



Liebe Mitglieder,

„...ein Jahr geht schnell vorüber...“ wieder verlässt uns ein Sommer und wir hoffen auf einen goldenen Herbst, das intensive Licht lässt die Farben kräftiger erscheinen und wir können in dieses Licht eintauchen und es genießen... aber der Herbst kündigt uns auch das baldige Ende des Jahres an und mit Blick auf das nächste Jahr beginnen wir wieder interessante Projekte und Ausflüge zu planen...

Deshalb bitten wir, den Mitgliedsbeitrag für das kommende Jahr 2024 demnächst bzw. bis spätestens innerhalb Jänner 2024 einzuzahlen.

Mitgliedsbeitrag 2024 ► 15,00 €

Wer uns besonders unterstützen möchte:

Mitglieds-Förderbeitrag 2024 ► 40,00 €

Herzlichen Dank

Raiffeisenkasse Bruneck IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

Falls Sie als Mitglied austreten und nicht mehr bezahlen möchten, teilen Sie uns das bitte schriftlich mit:

info@lichtung-girasole.com - Verein Lichtung, Dantestr. 4, 39031 Bruneck



Überweisungsauftrag/Ordine di bonifico	
Begünstigter - Beneficiario	
 Lichtung • Girasole Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit VFG Associazione a sostegno della salute mentale APS Dantestr. 4 - via Dante 4 I - 39031 Bruneck - Brunico (BZ) Raiffeisenkasse Bruneck / Cassa Raiffeisen di Brunico IBAN: IT92F 08035 58242 0003000 13595 Swift/BIC: RZSBIT21005	Betrag / Importo 15,00 €
K/K Nr. C/C no. Datum / Data	Unterschrift / Firma
Fälligkeitsdatum / Data di scadenza 31.01.2024	
Wer uns besonders unterstützen möchte, kann statt der 15,00 € den Mitglieds-Förderbeitrag von 40,00 € überweisen. Chi ci vuole sostenere in modo particolare può aumentare il contributo da € 15,00 a € 40,00 €.	
Mitgliedsbeitrag 2024 / Quota associativa 2024	
Auftraggeber / Ordinante	
Herzlichen Dank • Grazie di cuore	