

# Lichtung Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

Herzlichen Dank für Ihre 5%

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 etwas in Scherben liegt,  
kann etwas völlig Neues entstehen.  
Das ist das Geschenk des Winters,  
und man kann es nicht ausschlagen:  
Er zieht Veränderungen nach sich,  
ob es uns gefällt oder nicht.  
Am Ende tragen wir womöglich  
ein anderes Fell.

*Katherine May* englische Autorin



## PROGRAMMVORSCHAU Dezember 2023

- **Wanderung in der Bozner Gegend**  
Samstag, 2. Dezember 2023
- **Adventsausflug nach Wattens**  
Samstag, 16. Dezember 2023
- **Weihnachtsfeier am Hl. Abend**  
Sonntag, 24. Dezember 2023

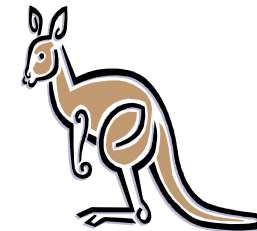
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung  
Raiffeisenkasse Bruneck  
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

# LICHTUNG

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



## MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM November 2023



**Herbst am Antholzer See**  
Samstag, 4. November 2023

**Ausflug ins Unterland  
Mit dem Zug nach Neumarkt**  
Samstag, 18. November 2023

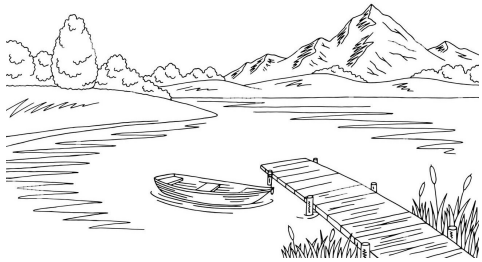
**Kreativer Nachmittag im InterMezzo**  
Freitag, 24. November 2023

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

# Herbst am Antholzer See

**Samstag, 4. November 2023**

Vor langer Zeit standen dort, wo sich heute der Antholzer See befindet, drei reiche Bauernhöfe. Ein Bettler kam zum Kirchtag vorbei und bat um etwas Speis und Trank. Als er abgewiesen wurde, sagte er: „Seht, hinter eurem Haus wird eine Quelle aufgehen. Seht nur, was geschehen wird.“ Doch die Leute lachten nur über den Fluch des Bettlers und schenkten ihm keine weitere Beachtung. Es dauerte aber nicht lange, da versanken die einstmals so prächtigen Höfe im tiefen Wasser und so entstand - laut der alten Sage - der schöne Bergsee, an dem man auch im Herbst wunderbar wandern kann.



Wir umrunden den See auf dem angelegten Naturlehrpfad. Die zahlreichen Schautafeln erklären uns die Flora und Fauna des Gebietes.

Die Gesamtgezeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen geht's wieder heimwärts.

Wissenswertes zum Antholzer See: Maximale Tiefe: 38 m  
Uferlänge: 2,7 km  
Fläche: 44 ha  
Meereshöhe: 1.642 m ü.d.M.

**Start:** Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr  
Parkplatz Antholz Biathlonzentrum 10.20 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Montag 30. Oktober 2023

**Kostenbeitrag:** 9,00 €  
Selbstfahrer 5,00 €  
Essen zahlen alle selber

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

**Ende:** Rückfahrt gegen 14.30 Uhr

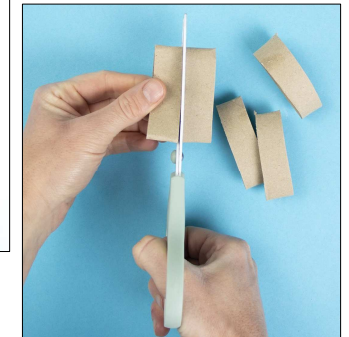
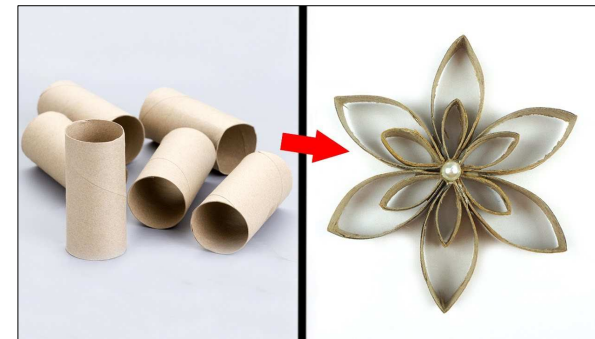
# Kreativer Nachmittag im InterMezzo

**Freitag, 24. November 2023**

Für die bald beginnende Weihnachtszeit werden wir kreativ und gestalten unseren Weihnachtsschmuck selber aus Kartonrollen.

Der Kreativität mit Farben, Glitzer, Perlen, Pailletten... sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Handwerklich sehr einfach aber mit großer Wirkung, so können wir mit unseren kleinen Kunstwerken schon für den ersten Advent zuhause dekorieren.



**Beginn:** Bruneck Treffpunkt InterMezzo  
A.-Hofer-Str. 15 f  
15.00 Uhr

**Anmeldung:** im Büro 0474 530 266  
bis Freitag, 17. November 2023

**Kostenbeitrag:** 7,00 € mit Material, Getränk und vorweihnachtlicher Marende

**Mitzubringen:** Schürze selber mitbringen!!!

**Ende:** 17.00 Uhr





Das Lichtungsbüro bleibt geschlossen  
von Montag, 30. Oktober  
bis Sonntag, 5. November 2023

## Neue 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](mailto:info@lichtung-girasole.com)

## Triolog in Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 9. November 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

### Nächster Termin

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, KVW Bezirk Pustertal  
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst der Gesundheitsbezirke Brixen und Bruneck

## Ausflug ins Unterland Mit dem Zug nach Neumarkt

Samstag, 18. November 2023



Da unser Wanderziel; der Blauburgunderweg in Neumarkt, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist, machen wir uns heute mit dem Zug auf den Weg.

Ab Zugbahnhof Neumarkt fahren wir dann mit dem Linienbus ins Zentrum.

Unsere Talwanderung führt durch die Blauburgunderhänge dieses berühmten Weingebietes und bietet schöne Ausblicke und interessante interaktive Stationen zu der hochwertigen Rotweinsorte Pinot Noir - Blauburgunder.



Der gesamte Weg hat eine Länge von 14 km. Wir wandern nur auf einem Teilabschnitt, ungefähr 6 km am Rande des Naturparks Trudner Horn, nach Mazon und weiter nach Glen.

Unterwegs machen wir eine Mittagspause in einem Buschenschank.

Gesamtgehzeit ungefähr 2,5 Stunden.

### Start:

Innichen Zugbahnhof 6.50 Uhr  
Bruneck Zugbahnhof 7.31 Uhr  
Brixen Zugbahnhof 8.25 Uhr  
Klausen Zugbahnhof 8.33 Uhr  
Bozen Zugbahnhof 9.36 Uhr  
Treffpunkt Neumarkt Zugbahnhof 10.00 Uhr

Unser Bus nach Neumarkt Zentrum fährt um 10.30 Uhr

### Anmeldung:

im Büro 0474 530 266  
bis Montag, 13. November 2023

### Kostenbeitrag:

5,00 €  
Fahrt und Essen zahlen alle selber

### Mitzubringen:

Südtirol Pass, wetterangepasste Kleidung,  
rutschfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke

### Ende:

Abfahrt Zug Bahnhof Neumarkt 16.30 Uhr

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

Terlan, Pfarrsaal  
 Roger Pycha, Psychiater

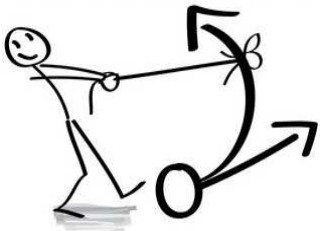
Vortrag  
**Kraft, die Zukunft möglich macht**

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

**Mittwoch, 15. November 2023, 20.00 Uhr** Eintritt frei

Terlan, Pfarrsaal  
 Tanja Höllrigl, Psychologin

**ZEIT FÜR VERÄNDERUNG**



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

*Unbekannt*

**Selbsthilfegruppen für Depression und Angststörungen**


Offener Austausch unter Betroffenen mit ähnlichen Erfahrungen, einander zuhören, voneinander lernen, uns gegenseitig unterstützen, gemeinsam auf dem Weg...

Der erste Schritt heißt: **Anfangen!**

Informationen und Anmeldung ab sofort bei:

**Verein Lichtung**

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

Überweisungsauftrag/Ordine di bonifico	
Begünstigter - Beneficiario	Betrag / Importo
 Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit VFG Associazione a sostegno della salute mentale APS Danestr. 4 - via Dante 4 I - 39031 Bruneck - Brunico (BZ) Raiffeisenkasse Bruneck / Cassa Raiffeisen di Brunico IBAN: IT92F 08035 58242 0003000 13595 Swift/BIC: RZSBIT21005	15,00 €  31.01.2024
Fälligkeitsdatum / Data di scadenza	
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 €. Herzlichen Dank • Grazie di cuore	
Mitgliedsbeitrag 2024 / Quota associativa 2024	
Auftraggeber / Ordinarie	
K/K Nr. C/C no.	
Datum / Data	Unterschrift / Firma

Liebe Mitglieder,  
 der Jahresbeitrag für 2024 kann ab sofort einbezahlt werden.  
 Mitgliedsbeitrag 15 €  
 Mitglieds-Förderbeitrag 40 € - wer uns besonders unterstützen möchte  
 Ein herzliches Dankeschön an alle, die bereits bezahlt haben.  
**Raiffeisenkasse Bruneck IT92F 08035 58242 0003000 13595**