

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



*Weihnacht
Da lauscht die Erde
Höre den leisen Gesang
Ein Raum voll Licht
So viel verändern kann
Da lächelt das Kind
Und seine Mutter spricht:
Etwas Großes beginnt
Mathilde Elzenbaumer*

PROGRAMMVORSCHAU

Jänner 2024

- Eis-Show „A New Day“ in Innsbruck
Sonntag, 14. Jänner 2024
- Meran 2000 - Hüttenwanderung
Samstag, 27. Jänner 2024

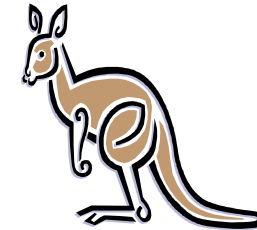
Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

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



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM 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

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

Wanderung in der Bozner Gegend

Samstag, 2. Dezember 2023

Der Bozner Talkessel wird im Südosten von einem bewaldeten Buckelberg begrenzt, dem Kohlerer Berg. An dessen Flanken liegen auf den wenigen, nicht ganz so abschüssigen Rodungsflächen, Weinberge und die Bauernhöfe des Weilers Kampenn, eine kleine Wehrburg und ein Kirchlein. Einer dieser Weinhöfe ist der Grafhof, ein gemütlicher Buschenschank, zu dem wir hinaufspazieren.

Wir starten an der Talstation der Seilbahn Kohlern. An der Seilbahn vorbei wandern wir auf dem wenig befahrenen Asphaltsträßchen bergauf ungefähr 3 km und genießen in der gemütlichen Stube des Buschenschanks unser Mittagessen.

Bevor wir auf demselben Weg zurück spazieren, schauen wir uns noch ein zierliches Kirchlein aus dem 18. Jahrhundert an, das nur wenige Meter vom Grafhof steht.

Am Nachmittag ist ein gemeinsamer Kinobesuch im Cineplex Bozen geplant. Welchen Film wir anschauen werden, erfährt jeder bei der Anmeldung, da zurzeit das Kinoprogramm noch nicht bekannt ist.

Sollte ein Kinobesuch nicht möglich sein, gehen wir in das Bozner Naturkundemuseum.

Gesamtgehzeit ungefähr 1,5 Stunden

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.00 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.45 Uhr
Parkplatz Kohlerer Bahn 10.30 Uhr

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Eintritt
Selbstfahrer 10,00 €
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch, 29.01 November 2023

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Wanderschuhe, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 17.00 Uhr



Weihnachtsmarkt im Foyer im Krankenhaus Bruneck

Montag, 11. Dezember bis Mittwoch 13. Dezember 2023

Von 8.00 bis 16.00 Uhr

Auch in diesem Jahr bieten wir Selbstgemachtes von Mitgliedern und freiwilligen Helfern an.



Adventfeier im InterMezzo

Sonntag, 17.12.2023, 15.00 - 17.00 Uhr



In gemütlicher Runde genießen wir den 3. Adventsonntag mit Keksen, Nüssen, Punsch und Singen



Wer Liedertexte, Gedichte, Geschichten zur Weihnachtszeit hat, kann diese gerne mitbringen.

Anmeldung: bis Mittwoch, 13.12.2023
InterMezzo, Andreas-Hofer-Str. 15 f, 39031 Bruneck
0474 550815 oder intermezzo@bzgpust.it



Weihnachtsfeier am Hl. Abend

Sonntag, 24. Dezember 2023

Gemeinsam feiern wir den Heiligen Abend, wer gerne mitfeiert, ist herzlich eingeladen.

Wir treffen uns um 16.45 Uhr bei der Treppe zur Ursulinenkirche. Von dort spazieren wir zur Rainkirche und lassen uns vom Klang der Turmbläser auf den Weihnachtsabend einstimmen.



Anschließend feiern wir im Speisesaal des Ursulinenklosters unser Weihnachtsfest bis gegen 19.30 Uhr.

Bruneck, Tschurtschenthalerpark 1

Nach dem besinnlichen Teil mit Texten & Weihnachtsliedern gibt's ein gemeinsames Abendessen.

Anmeldung bis Mittwoch, 20. Dezember 2023
im Lichtungsbüro 0474 530 266

Auch Kurzentschlossene ohne Anmeldung sind herzlich willkommen.





Adventausflug nach Wattens Besuch der Kristallwelten

Samstag, 16. Dezember 2023

In Wattens, ungefähr 15 Minuten Autofahrt von Innsbruck entfernt, befindet sich die bekannte Kristall-Erlebniswelt, geschaffen 1995 von André Heller anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Firma Swarovski. Dieses Kunstmuseum hat die Form eines Riesen. Im Inneren des Riesen gibt es 18 unterirdische Wunderkammern, in denen das funkelnde Material „Kristall“ in all seinen Facetten präsentiert wird...



Zu den faszinierenden Kristall-Kunstwerken zählen zum Beispiel „Silent Light“, eine eisige Kammer mit ständigem Schneefall, weiters die Kammer „The Art of Performance“, in der sich alles um die Geschichte von Swarovski in Hollywood dreht.

Einzigartig ist auch das Lichterlebnis in der Kammer „Umbra“ vom Künstler James Turrell.



Im Garten befinden sich eine Kristallwolke, die aus rund 800.000 Kristallen besteht und noch viele weitere spektakuläre Kunstinstallationen – ein märchenhaftes Erlebnis.

Nach dem Museumsrundgang besteht die Möglichkeit, Souvenirs und Schmuckstücke - vielleicht ein funkelndes Weihnachtsgeschenk - mit nach Hause zu nehmen. Vor der Besichtigung der Kristallwelten gehen wir Mittagessen.

Start: Bruneck Zugbahnhof 9.30 Uhr
Franzensfeste Zugbahnhof 10.15 Uhr
Sterzing Parkplatz Autobahneinfahrt 10.45 Uhr

Kostenbeitrag: 35,00 € mit Eintritt
Essen zahlen alle selber



Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Donnerstag, 7. Dezember 2023



Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, ev. belegte Brote

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Vorschau Januar: Eis-Show „A New Day“

Sonntag, 14. Jänner 2024

Winter: Schneezeit, Eiszeit, Märchenzeit...

HOLIDAY ON ICE

Obwohl wir uns die winterliche Welt überwiegend weiß vorstellen, gibt es in dieser kalten Jahreszeit durchaus Platz fürs fröhliche Bunt. Eine neue Eis-Show in der Olympiahalle Innsbruck lädt uns zu einer farbenfrohen Reise ein unter dem Titel „A New Day“ – „Ein neuer Tag“

Es ist die bisher technisch und künstlerisch aufwendigste Produktion von Holiday on Ice, die den klassischen Eiskunstlauf mit modernen Showelementen verbindet und die Zuschauenden in eine magische, märchenhafte Welt mitnimmt.

Lichtung möchte diese 2- stündige Show am Sonntag, den 14.01.24 um 13.00 Uhr besuchen. Interessierte können sich bis spätestens 16. Dezember 2023 im Büro 0474 530266 melden, damit genügend Eintrittskarten reserviert werden können.

Vor der Show machen wir einen Halt für eine kurze Mittagspause (ungefähr 30 Minuten) in einer Bar für einen kleinen Imbiss (Toast, belegtes Brot...)

Gerne können auch Brote mitgenommen werden.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.20 Uhr
Franzensfeste Zugbahnhof 10.05 Uhr
Sterzing Parkplatz Autobahneinfahrt 10.30 Uhr

Kostenbeitrag: 45,00 € mit Eintritt Kat. 4
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Samstag, 16. Dezember 2023

Mitzubringen: ev. Fernglas

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

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

Triolog in Bruneck

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 14. Dezember 2023 von 18.30 – 20.00 Uhr
Alte Turnhalle, Rathausplatz Bruneck

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

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

Das Lichtungsbüro bleibt geschlossen

von Freitag, 22. Dezember 2023

bis Sonntag, 7. Jänner 2024

Wir sind wieder da am Montag, 8. Jänner 2024



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

Wichtige, hilfreiche Telefonnummern...

...für Situationen, die uns überfordern z.B. Einsamkeit, Sucht, Gewalt, Beziehungskonflikte, Trauer, psychische Probleme, Suizidgedanken.....

Notfalldienste in Südtirol: Notrufnummer 112

Bei psychischen Krankheiten oder schweren Krisen

Psychiater vom Dienst, über die Telefonzentralen der Krankenhäuser:

Bozen 0471 908111

Brixen 0472 812111

Meran 0473 263333

Bruneck 0474 581111

Psychologischer Dienst – zu Bürozeiten

Bozen 0471 435001

Brixen 0472 813100

Meran 0473 251000

Bruneck 0474 586220

Telefonseelsorge der Caritas

Anonym, rund um die Uhr erreichbar 0471 052 052

E-Mail: telefonseelsorge-online.bz.it Erstantwort innerhalb 48 Std.

Extra für Jugendliche:

Young and direct

0471 1551551 Mo-Fr 14.30 – 19.30 Uhr

WhatsApp 345 0817056 Mo-Fr 14.30 – 19.30 Uhr

online@young-direct.it

Italienischsprachige Hotline:

Telefono amico 02 23272327 täglich 10 – 24 Uhr

Telefono amico WhatsApp 345 0361628 täglich 18 – 21 Uhr

www.telefonoamico.it

Liebe Mitglieder,
mit dem Blick zurück auf das vergangene Jahr erinnern wir uns an gut Gelungenes, an Herausforderungen, die uns haben wachsen lassen, auch an solche, an denen wir immer noch zu knabbern haben.... an Dinge die misslungen sind, an Freundschaften die sich aufgelöst haben, an Menschen, die nicht mehr unter uns sind und die wir vermissen, an Erfahrungen, die bereichernd waren, an Freunde, die uns zur Seite gestanden sind, an viel Schönes und an weniger Schönes, an vieles, das wir gemeinsam auf den Weg gebracht haben und wo wir dem, was wir verwirklichen wollten, einige Schritte näher gekommen sind...

Mein herzlicher Dank geht an Alle, die durch ihre wertvolle Mitarbeit zum Gelingen unserer Angebote beitragen, an meine Kolleg*innen im Vorstand, die ehrenamtlichen Helfer*innen, die Gruppenleiter*innen und unsere Mitarbeiterinnen Monika G., Dominika K. und Monika E.
Ich freue mich darauf, auch im nächsten Jahr mit Euch mit viel Freude am gemeinsamen Tun und mit tatkräftigem Einsatz weiter zu arbeiten.

Einen herzlichen Dank ebenso Allen, die uns finanziell unterstützen und dazu beitragen, dass wir im kommenden Jahr wieder Projekte und gemeinsame Aktivitäten anbieten können.

Wir sehen die Spenden auch als Anerkennung für die Arbeit zur Förderung der psychischen Gesundheit und wir werden uns weiterhin für dieses Ziel einsetzen.

Uns allen wünsche ich ein friedvolles, besinnliches Weihnachtsfest und Zuversicht für das neue Jahr.

Thomas Karlegger
Präsident



...es tut gut, manchmal wieder über diese Geschichte nachzudenken...



Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

„Meister“, fragte einer von ihnen „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Ich wäre auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden betrachtend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu:

„Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet.

So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt.

Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

nach einer zen-buddhistischen Parabel