

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



Das neue Jahr sieht
mich freundlich an,
und ich lasse das alte mit
seinem Sonnenschein und
Wolken ruhig hinter mir.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), deutscher Dichter

PROGRAMMVORSCHAU Februar 2024

- Von Corvara zur Schutzhütte Ütia Crep de Munt

Samstag, 10. Februar 2024

- Kalcheralm in Ratschings

Samstag, 24. Februar 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 Jänner 2024



- Eis-Show „A New Day“ in Innsbruck
Sonntag, 14. Jänner 2024

- Meran 2000 - Hüttenwanderung
Samstag, 27. Jänner 2024

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

Sonntag, 14. Jänner 2024

Winter: Schneezeit, Eiszeit, Märchenzeit...

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.

A NEW DAY, die Geschichte:

Aurora, ein weibliches Wesen aus einer farb- und freudlosen Welt, trifft den jungen Adam, der ihr die Schönheit und Vielfalt unserer bunten Welt näherbringt.

Zögerlich fasst Aurora Mut und wagt sich in ein großes Abenteuer, in dem sie geheimnisvolle Mächte immer wieder zurück in die Vergangenheit ziehen wollen. Eine aufregende Geschichte beginnt...

Vor der Show machen wir 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

Mitzubringen: ev. Fernglas

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Meran 2000 - Hüttenwanderung

Samstag, 27. Jänner 2024

Nach dem schönen Ausflug im Herbst im Wandergebiet von Meran 2000 wollen wir einen Teil desselben Weges von der Bergstation zur Meraner Hütte im Winter erleben.

Vom Berggasthaus Piffinger Köpfl gehen wir an mehreren Berghütten vorbei.

Der Weg Nr. 3 führt uns zur Waidmann Alm, Kirchsteiger Alm und, nach der Überquerung einer Skipiste, weiter zur Meraner Hütte.



Bis hierher beträgt die Gehzeit ungefähr 1 ½ Stunden bei ca. 250 Höhenmetern.

Während der Wanderung zeigen sich die Berggipfel der Texel- und Ortlergruppe in ihrer imposanten Schönheit.

Am Ziel angekommen, haben wir freien Blick auf Meran 2000 und die mächtigen Gipfel von Ifinger und Plattenspitzen.

In der Meraner Hütte genießen wir das wohlverdiente Mittagessen.

Der Rückweg erfolgt auf demselben Weg.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.45 Uhr
Brixen Bahnhof 8.25 Uhr
Bozen Süd Parkplatz 8.55 Uhr
Hafling Talstation Seilbahn Meran 2000 9.45 Uhr

Kostenbeitrag: 30,00 € mit Berg- und Talfahrt
Essen zahlen alle selber

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 22. Jänner 2024

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe, Wanderstöcke, Schuhspikes

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 Brixen

BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 11. Januar 2024 von 18.30 – 20.00 Uhr
Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema: Hoffnungsvoll ins neue Jahr blicken?

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

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

Das Lichtungsbüro bleibt geschlossen

von Freitag, 22. Dezember 2023

bis Sonntag, 7. Jänner 2024

Wir sind wieder da am Montag, 8. Jänner 2024



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