

5% für Lichtung 01 66 9 910 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit
Dante Str. 4 • I-39031 Bruneck (BZ) • Steuernummer 01669910216

Wie die Raupe das Recht hat,
ihren Kokon als Schmetterling zu verlassen,
so hast Du das Recht, dich zu erneuern
bis hin zur völligen Überraschung für deine Umwelt.

Aus „Grundrechte“ von Ulrich Schaffer
* 17. Dezember 1942
Schriftsteller und Fotograf

PROGRAMMVORSCHAU AUGUST 2020

- **Mit dem Bus nach Brixen – Kloster Neustift
und die Umgebung**
Samstag, 1. August 2020
- **Mortadella-Aktion für die Lichtung**
Freitag, 7. und Samstag, 8. August 2020
- **Sillian – Die Umrundung des Thurntalers**
Samstag, 29. August 2020

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

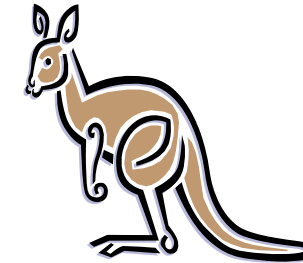
LICHTUNG

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



MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM

Juli 2020



Ausflug mit Deberieda
zum Felderhof im Uttenheim
Freitag; 3. Juli 2020

Auf die Schwemmalm im Ultental
Sonntag, 12. Juli 2020

Auf dem Heilkräuter - Panoramaweg
Samstag, 25. Juli 2020

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

Ausflug mit Deberieda zum Felderhof im Uttenheim

Freitag, 3: Juli 2020

Der Ausflug an diesem Nachmittag führt uns Richtung Ahrntal nach Uttenheim. Dort liegt am Südhang oberhalb des Ortskerns der Felderhof, ein Bio-Bauernhof der eine riesige Vielfalt von Gemüse und Nutzpflanzen anbaut.

Ob blauer Blumenkohl oder die essbare, grüne Tomate, das sind nur einige der über 500 verschiedenen Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten am Hof.



Und dann gibt's da noch eine große Bio-Hühnerschar – vom Küken bis zur Henne und der Hahn dazu – der Rasse „Neutiroler Henne“.



Bäuerin Sabine zeigt uns den Anbau und erzählt uns Wissenswertes über den Hof.

Anschließend gibt's eine Marende zur Stärkung bevor es heimwärts geht

Start: Bruneck Zugbahnhof 14.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 29. Juni 2020

Kostenbeitrag: 7,00 € mit Führung und Marende

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung

Ende: Rückfahrt gegen 17.00 Uhr

Auf dem Heilkräuter - Panoramaweg

Samstag, 25. Juli 2020

Bei diesem Ausflug geht es um den Genuss am Riechen, Kosten, Erfahren, Kennenlernen. Unsere Aufmerksamkeit gehört den Heilpflanzen.

Auf dem Panoramaweg in Spiluck (Dorf im Schalderer Tal bei Brixen) begegnen wir Pflanzen und Kräutern, die schon in alter Zeit als Heilmittel für Mensch und Tier genutzt wurden.



Wer ein Buch über Heilkräuter hat, bitte mitbringen.

Auf dem lehrreichen Rundweg gibt es viel Spannendes zu entdecken, unter anderem eine alte Kornmühle & einen alten Backofen.

Auf der Spilucker Platte eröffnet sich ein umfassender Panoramablick, der den gesamten Brixner Talkessel und die angrenzende Bergwelt bis zu den Geisler Spitzen umfasst. Das ist unser Platz für das selbst gebrachte Mittagessen. Auf dem Rückweg entspannen wir uns noch kurz bei der Kneippanlage in Vahrn.

Weglänge 3 km, Dauer insgesamt ca. 1,5 Stunden, Höhenmeter 110

Unter Heilpflanzen werden ganz allgemein all jene Pflanzen zusammengefasst, die mit ihren Wirkstoffen Beschwerden lindern können. Verwendet werden von den Heilkräutern und -pflanzen verschiedene Teile wie Blüten, Blätter, Sprosssteile, Früchte, Wurzeln.

Sebastian Kneipp (1821-1897) war nicht nur als "Wasserdoktor" bekannt, er befasste sich in seiner gesundheitlichen Lehre auch mit dem Einsatz von Kräutern zur Vorbeugung und Linderung von Krankheiten.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr
Brixen Zugbahnhof 10.15 Uhr
Spiluck Zentrum – Feuerwehrhalle 10.35 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 20. Juli 2020

Kostenbeitrag: 10,00 € (ohne Transport im Lichtungsauto 6,00 €)

Mitzubringen: Picknick-Essen, Getränk, Handtuch, Sitzunterlage

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Auf die Schwemmalm im Ultental

Sonntag, 12. Juli 2020



Mit der Kabinenbahn erreichen wir in wenigen Minuten die Bergstation der Schwemmalmbahn in der Ortschaft Kuppelwies.

über blühende Almwiesen.

Wir nehmen die Steige Nr. 6 und 5 (leicht ansteigend) und gehen in Richtung Kuppelwieser Alm (etwas über 1 Stunde).

Mit einer Gesamtlänge von 7 km für Hin- und Rückweg und 310 m Höhenunterschied ist das ein leichter, aber sehr aussichtsreicher Wanderweg mit dem tollen Panorama zum vergletscherten Hasenohr, den östlichen Dreitausendern, dem Hohen Dieb.

Mittag gegessen wird bei der Kuppelwieser Alm – Hütte, anschließend Rückkehr zur Bergstation.

Wenn es die Zeit erlaubt, machen wir noch einen Spaziergang entlang des Zogger-Sees, dem größten der sechs Ultner Stauseen, und trinken gemütlich einen Nachmittag-Kaffee.



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.00 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 6. Juli 2020

Kostenbeitrag: 27,00 € mit Berg- und Talfahrt
ohne Transport im Lichtungsauto 19,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Ev. Wanderstöcke, Zivilinvaliditätsausweis

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen
des Dachverbandes für Soziales & Gesundheit organisiert:

Gesprächskreis

Wenn Alleinsein zur Einsamkeit wird – darüber reden hilft

Starttreffen am Mittwoch, 17. Juni 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Online-Meeting Raum des Dachverbandes für Soziales & Gesundheit

Geplant sind 14 tägige Treffen

jeweils am 1. und 3. Mittwoch des Monats von 19.00 - 20.30 Uhr

Man fragt sich: Wie ist man dahin gekommen, wo man da gerade ist? Jeder Einsame ist aus anderen Gründen einsam – und doch ähneln sich die Gründe: den meisten fehlt es an guten Bindungen zu nahestehenden Menschen. Die Einsamkeit kann kommen, wenn man nicht in Harmonie mit der Umgebung ist, durch Verlust von Angehörigen, Konflikte in der Familie, Mobbing, wenn man krank ist oder ein krankes Familienmitglied pflegt, wenn man die Arbeit verliert oder wichtige Aufgaben weggefallen sind....

Ziele des Gesprächskreises

- Austausch darüber, wie wir unsere Einsamkeit erleben und wie wir uns gegenseitig unterstützen können, dieses Gefühl zu überwinden
- Strategien gegen die Einsamkeit & für unser Wohlbefinden entwickeln
- Vernetzungen bilden & uns in der Vernetzung gegenseitig unterstützen
- Für die Gestaltung unseres Alltags & unserer Freizeit Ideen sammeln
- Durch den Austausch mit Gleichbetroffenen das Gefühl der Anerkennung, Wertschätzung und Zusammengehörigkeit genießen
- Planen von gemeinsamen Aktivitäten

Zielgruppe: Erwachsene, die sich einsam fühlen & sich austauschen möchten

Die Gruppe startet mit Unterstützung einer freiwilligen Wegbegleiter/in und wird nach der Startphase als eigenständige Selbsthilfegruppe weiterarbeiten. Die Treffen finden vorerst online statt. Es ist beabsichtigt, sie zu einem späteren Zeitpunkt unter Berücksichtigung der Sicherheits- und Schutzvorkehrungen zu Covid 19 vor Ort fortzusetzen.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Vorgespräch (tel. od. online) mit Irene Gibitz, Dienststelle für Selbsthilfegruppen 348 4158530 info@selbsthilfe.bz.it www.selbsthilfe.bz.it

- Aktive Kamera und aktives Mikrofon am PC/Tablet/Smartphone
- Internetzugang über PC/Tablet/Smartphone über aktualisierten Browser (Google Chrome oder Mozilla Firefox) - Testlink: <https://test.bigbluebutton.org/>
- Ausreichender Akku (v.a. am Smartphone, ev. Ladekabel bereithalten)



Liebe Mitglieder,
wir danken allen, welche den Mitglieds-
Jahresbeitrag 2020 bereits bezahlt haben.

Hier die Bankdaten für diejenigen, welche noch
überweisen möchten.

Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

Wir bitten um Ihre Unterstützung und danken allen herzlich,
die Ihre Solidarität ausdrücken durch

5‰ für Lichtung

5 Tausendstel Ihrer Steuererklärung

Es kostet Sie nichts und uns hilft es viel.

Unsere Steuernummer 01 66 9 910 216 und Ihre Unterschrift



Termine vormerken:

Vorträge „Gehen ohne Abschied – Suizid“

Donnerstag 17.09.2020 St. Martin in Passeier

Mittwoch 09.12.2020 St. Johann im Ahrntal

Es geht wieder los...

ZEIT FÜR
VERÄNDERUNG



Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.

Franz Kafka

Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen

Meran: Dienstag, 19.00 Uhr
14-tägliche Treffen

Bozen: Montag, 18.00 Uhr
Monatliche Treffen

Brixen: Mittwoch, 17.30 Uhr
14-tägliche Treffen

Bruneck: Montag, 17.00 Uhr
14-tägliche Treffen

Warum bin ich bei der Selbsthilfegruppe?

- Erfahrungsaustausch
- Mut machen und motivieren
- positives Denken und Motivation
- Gemeinschaftsgefühl und Verständnis
- Gesellschaft in Situationen der Einsamkeit
- Kontakte und Freundschaften über die SHG hinaus
- das Entwickeln neuer Strategien, psychisch und emotional mit der Krankheit fertig zu werden