

5%o 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

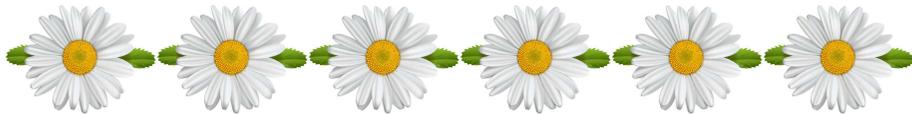
Jeder Tag ist kostbar.

Die schönen Tage schenken uns Freude.

Die schlechten Tage Erfahrungen.

Die schlimmen Tage Lektionen.

Und die besten Tage Erinnerungen.



PROGRAMMVORSCHAU

Mai 2021

- **Das Grödner Museum und Spaziergang**
Samstag, 8. Mai 2021
- **Zum Weiler Stein im Pfitschertal**
Samstag, 22. Mai 2021
- **Wanderung auf dem Speikboden**
Samstag, 29. Mai 2021

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

LICHTUNG

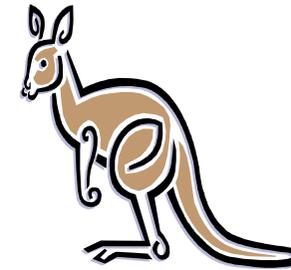
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

April 2021



Stadtführung in Meran
Samstag, 17. April 2021

Zu den Erdpyramiden in Terenten
Samstag, 24. April 2021

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



Fröhlichkeit sprudelt
aus den Blumen.
(© M.B. Hermann)



Stadtführung in Meran

Samstag, 17. April 2021

Wo sich Süden und Norden begegnen, wo Mediterranes und die Alpen aufeinandertreffen – so kennen wir Meran. Wie wunderbar es sich in der Meraner Umgebung wandern oder auf den schönen Promenaden spazieren lässt, haben wir bereits mehrmals erfahren können.

An diesem Samstag begleitet uns die Stadtführerin Ulrike Trogmann ca. eine Stunde durch Meran und wir werden noch so einiges Neues über diese Stadt erfahren.



Einige werden sich besonders auf die „Begegnung“ mit Kaiserin Sissi freuen, die des Öfteren in Meran zu Gast war.

Anschließend gehen wir Mittagessen und genießen noch beim Spaziergang die Frühlings-Blütenpracht.

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 12. April 2021

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.00 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.45 Uhr
Selbstfahrer: Meran Thermenplatz 10.15 Uhr

Kostenbeitrag: 25,00 € mit Führung
Selbstfahrer: 14,00 € mit Führung
Essen zahlt jeder selbst

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Zu den Erdpyramiden in Terenten

Samstag, 24. April 2021

Die Erdpyramiden oberhalb von Terenten sind ein außergewöhnliches Naturphänomen. Sie entstanden durch das historische Unwetter im Jahr 1834, bei welchem gewaltige Schuttmassen durch den Terner-Bach fortgespült wurden.

Im Laufe der Zeit modellierten der Regen und die Schneeschmelze ständig neue Säulen heraus, die sich solange halten, wie der schützende Deckstein darüber bleibt.

Wir erreichen die Erdpyramiden nach einer dreiviertel Stunde Gehzeit. Der anfangs etwas steile Weg führt vom Dorfzentrum durch Wald und Wiesen am Bach entlang – deshalb wichtig: rutschfeste Schuhe.

*Tu deinem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*
Teresa von Ávila

Gegen Mittag Rückfahrt nach Issing zum Grillplatz des Freizeitvereines „Bruneck - Stadt an der Rienz“.

Wenn das Grillfest stattfinden darf, dann warten gegrillte Leckereien, Kaffee und Kuchen auf uns, wenn das Grillfest noch nicht stattfinden kann, dann bitte selber ein Picknick mitnehmen.

Für Infos bitte im Büro anrufen.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.40 Uhr
Kiens Haltestelle, bei der Apotheke, 10.00 Uhr
Selbstfahrer: Dorfplatz Terenten 10.15 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 19. April 2021

Kostenbeitrag: 6,00 €
Selbstfahrer: 4,00 €
Essen zahlt jeder selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe,
Picknick, wenn das Grillfest nicht stattfindet

Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

Die Vorträge in Zusammenarbeit mit dem KVW, die im vergangenen Jahr 2020 nicht stattfinden konnten, versuchen wir nachzuholen.



Geplante Termine:

Thema „Suizid - Gehen ohne Abschied“
Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen

- St. Johann Donnerstag, 6. Mai 2021
- Kaltern Donnerstag, 20. Mai 2021

Thema „Kraft, die Zukunft möglich macht“

- Ort noch festzulegen: Donnerstag, 10. Juni 2021

Vortrag „Suizid - Gehen ohne Abschied“

Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen

Freitag, 23. April 2021, 20.00 Uhr

Gamperheim in Schlanders, Kapuzinerstraße 7

- Ruth Warger – Notfallpsychologin
- Ein Erfahrungsbericht von Angehörigen

Moderator Hans Schwingshackl

Lichtung  Girasole

Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit

5%

**Für Sie eine Unterschrift,
für uns eine wertvolle Unterstützung.**

Unsere Steuernummer

01 66 99 10 216

Herzlichen Dank



Info 333 46 86 220

bei Depression und Angststörungen

Gruppentreffen

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

Ich bin bei der Selbsthilfegruppe weil....

....ich in diesem sicheren Raum meine Probleme ohne Angst vor Verurteilung erzählen kann.

....ich Anregungen und neue Impulse aufgreifen und für mich ausprobieren möchte.

....ich aktiv an der Linderung meiner Symptome arbeiten möchte.

....ich Techniken und Methoden kennen lernen möchte, die mich auf meinem Weg aus der Krise unterstützen.

....ich Rückhalt bei Rückschlägen bekomme.

....ich auf meinem individuellen Genesungsweg begleitet werde.

....ich in der Gruppe lernen kann, mein Selbstbewusstsein zu stärken um z.B. leichter vor anderen Menschen zu reden.

....ich Lebensqualität zurückgewinnen möchte.

Selbstverständlichkeiten...

Ein Mann sitzt mit seinem 17-jährigen Sohn im Zug. Mit großen Augen schaut der junge Mann aus dem Fenster und fragt: „Papa, ist das eine Kuh?“ Der Vater lächelt und antwortet: „Ja, mein Sohn.“ Aufgeregt spricht der Junge weiter: „Papa, diese Blume ist eine Sonnenblume, oder?“ Die Antwort lautet wieder: „Ja, mein Sohn.“ Viele weitere Fragen folgen: „Papa, ist das ein Lastwagen? ... eine Tanne? ... ein Hubschrauber? ... ein hoher Berg ...?“ Stets folgt dieselbe Antwort: „Ja, mein Sohn.“

Zwischendurch zeigt der Vater in eine Richtung und sagt: „Schau, mein Sohn, der Vogel ist ein Bussard, dieser Baum ist eine Eiche und dort ist ein Rapsfeld ...“

Ein Fahrgast, der den beiden gegenüber sitzt, spricht den Vater nach einer Weile an: „Bei allem Respekt, das Verhalten Ihres Sohnes ist doch sehr merkwürdig.“ Und gespreizt weist er ihn darauf hin, dass es heutzutage doch sehr gute Kliniken für Fälle „wie diesen“ gäbe und die Medizin in alle Richtungen große Fortschritte mache.

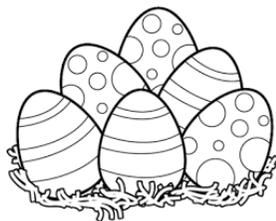
Der Vater unterbricht ihn: „Wie recht Sie doch haben!“, ruft er und fährt freundlich fort: „Von solch einer Fachklinik kommen wir gerade. Mein Sohn hat vor zwölf Jahren sein Augenlicht verloren und kann seit wenigen Tagen wieder sehen.“

Sichtlich beschämt senkt der Mann den Blick. Nach einer Weile wendet er sich dem Jungen zu:

„Junger Mann, ich muss mich bei Ihnen entschuldigen.“ Und nach einer Pause sagt er noch: „Und ich möchte mich bei Ihnen bedanken. Sie haben mir eben aufgezeigt, dass ich vieles Wertvolle im Leben gar nicht mehr wahrnehme, weil ich es für selbstverständlich gehalten habe.“

© Gisela Rieger

Liebe Mitglieder,
allen eine gesegnete Osterzeit
und einen genussvollen Frühling
wünsch ich Namen des Vorstandes
und der Mitarbeiter



Thomas Karlegger, Vorsitzender

Tun wir es der Natur gleich und stehen immer wieder auf,
in der Aufgabe, das Gute zum Blühen zu bringen.

Beat Jan

Notfalldienste in Südtirol

Notrufnummer 112

Notfallpsychologie rund um die Uhr erreichbar unter
366/6209403

Bei psychischen Krankheiten oder schweren Krisen:

Psychiater vom Dienst, telefonisch über die Telefonzentralen der
Krankenhäuser verlangen:

Bozen 0471/908111

Meran 0473/263333

Brixen 0472/812111

Bruneck 0474/581111 verlangen.

Extra für Jugendliche:

Young and direct 0471/1551551

E-Mail online@young-direct.it

WhatsApp 345/0817056

Niederschwellige Beratungsdienste:

Telefonseelsorge 0471/052052 rund um die Uhr

Onlineberatung: www.telefonseelsorge-online.bz.it, deutschsprachig

Italienischsprachige Hotline:

Telefono amico 02 23272327 tutti i giorni dalle 10.00 alle 24.00

WhatsApp 345/0361628 dalle 18 alle 21

www.telefonoamico.it