

5% für Lichtung 01 66 99 10 216 und Ihre Unterschrift. **Danke**

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

Noch riecht die Luft nach Sommer und Heu.
Erste Äpfel am Boden lächeln lauschend.
Nichts Altes will bleiben und nichts ist neu.
Die Wespen sind lästig und der Wind will rauschen.

Wir wollen die langen Schatten lieben,
den Duft von Birnen und Beeren und Blüten,
und was uns sonst noch alles geblieben.
Die Freude, ja die Freude müssen wir hüten.

© Beat Jan

PROGRAMMVORSCHAU

Oktober 2022

- **Almabtrieb in Terenten**
Samstag, 8. Oktober 2022
- **Herbst in Trauttmandorff**
Samstag, 15. Oktober 2022
- **Törggele-Ausflug**
Samstag, 29. Oktober 2022

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

September 2022



Wir erinnern daran, dass bei unseren Ausflügen in den Autos
noch **IMMER** eine FFP2 Maske getragen werden muss.

Auener Alm im Sarntal

Sonntag, 4. September 2022

Ausflug nach Bozen

Samstag, 17. September 2022

Joghurtweg in Sterzing

Samstag, 24. September 2022

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

info@lichtung-girasole.com

Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Auener Alm im Sarntal

Sonntag, 4. September 2022

Östlich an den Hängen des Tschöggelberges führt eine breite Forststraße zur Auener Alm auf 1798 m. Die urige Almhütte liegt unterhalb des Auener Jochs in einer weiten Mulde und ist ein beliebtes Ziel für viele Wanderer, die eine einfache Tour machen möchten.

Unsere Wanderroute führt uns an der Alm vorbei (von unten eine knappe Stunde), dann ein Stück weiter aufs Auener Jöchl (noch ca. eine halbe Stunde) und am Ende kehren wir in der Hütte ein um unser verdientes Mittagessen zu genießen.



Sarner Kirchtage 2022

Am Nachmittag besuchen wir den Sarner Kirchtage, der nach langer Tradition immer am ersten Sonntag im September (dem „Schutzengelssonntag“) gefeiert wird und über das Sarntal hinaus bekannt ist.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.30 Uhr
Bozen Busbahnhof 9.00 Uhr
Treffpunkt Sarntal 9.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Dienstag, 30. August 2022

Kostenbeitrag: 15,00 €
Selbstfahrer 7,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe,
Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Ausflug nach Bozen

Samstag, 17. September 2022

Im Bozen befindet sich das Blindenzentrum St. Raphael - Ort der Begegnung, an dem blinde, sehbehinderte und sehende Menschen Kommunikation und Erfahrungsaustausch pflegen.

Wir treffen dort Menschen mit dieser Beeinträchtigung, die uns ihre Welt näherbringen und einige Tipps geben, wie man blinde Personen besser verstehen und unterstützen kann.

Die Führung besteht aus einem Teil mit allgemeinen Informationen und einem Teil mit praktischen Übungen wie zum Beispiel einem Dunkel-Parkour, wo man mit allen Sinnen (außer Sehen) Dinge ertastet und zu erkennen versucht. Es ist eine besondere Erfahrung sich mit geschlossenen Augen zu bewegen. Oft hören sich dadurch Musik und Geräusche anders an, das Essen riecht und schmeckt intensiver, man nimmt den eigenen Körper mehr wahr.

Kurz gesagt, es wartet eine interessante und bereichernde Erfahrung auf uns, die uns künftig innerlich „klarer sehen lässt“.

Ein paar Buchstaben in Blindenschrift – Braille Alphabet



A B C D E F G H I J
○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○
○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○

Anschließend geht's zum Mittagessen und dann zu einer Spazierrunde.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 9.30 Uhr
Bozen Busbahnhof 10:00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 12. September 2022

Kostenbeitrag: 15,00 € mit Eintritt
Selbstfahrer 11,00 € mit Eintritt
Essen zahlen alle selber

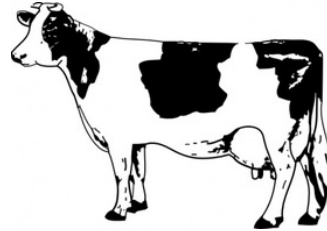
Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Joghurtweg in Sterzing

Samstag, 24. September 2022

„Vom Gras ins Glas“ – so wird ganz kurz der Joghurtweg in Sterzing mit seinen 12 Stationen beschrieben.



Diese einfache, etwa 5 km lange Strecke ist das Bewegungs- und Kulturangebot des Tages.

Ohne Höhenunterschiede gehts entlang der vorgesehenen zwölf Stationen bis zum Sterzinger Milchhof und erfrischen dabei unser Wissen über das, was auf dem Weg „vom Gras ins Glas“ passiert.



Sicherlich erhalten wir auch neue Informationen zum Thema.
Wer weiß schon wie lange Bakterien arbeiten müssen damit sie aus Milch einen cremigen Joghurt herstellen können?
Oder wie ein exotischer Mango-Joghurt entsteht?

Nach der ca. 2-stündigen Runde gehen wir Mittagessen und anschließend geht's wieder heimwärts.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.00 Uhr
Sterzing Parkplatz Rosskopf 10.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 19. September 2022

Kostenbeitrag: 10,00 €
Selbstfahrer 5,00 €
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung,
Wanderstöcke,

Ende: Rückfahrt gegen 15.00 Uhr

Vortrag

Suizid-Gehen ohne Abschied

Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen
Formen der Begleitung
Ein Erfahrungsbericht

Donnerstag, 22 September 2022 um 20 Uhr
St. Christina/Gröden
Kongresssaal

Roger Pycha, Psychiater

Vortrag

Depression – Dunkle Schatten auf der Seele

Wie können wir die Farben des Lebens wieder zum Leuchten bringen?
Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden – über Ursachen,
Behandlungsmöglichkeiten, Strategien und Wege aus der Depression

Dienstag, 8. November 2022 um 20 Uhr
Mühlwald
Vereinshaus

Verena Pescolderung, Psychologin
Sabine Schmal, Psychiaterin

Selbsthilfegruppen für Depression & Angststörung

Im Herbst starten wieder die Treffen der Selbsthilfegruppen.

Austausch unter Gleichbetroffenen, freies Reden über unsere Probleme und Belastungen. Die Gruppe lebt davon, dass wir uns einbringen, gegenseitig stützen und bereichern.

Einstieg jederzeit möglich 333-46 86 220 od. info@lichtung-girasole.com