

5%o 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

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!

Die Luft ist still, als atmete man kaum,
und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,
die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

O stört sie nicht, die Feier der Natur!

Dies ist die Lese, die sie selber hält,
denn heute löst sich von den Zweigen nur,
was vor dem milden Strahl der Sonne fällt.

© Christian Friedrich Hebbel

PROGRAMMVORSCHAU

November 2022

- **Wanderung & Museumsbesuch in Gröden**
Samstag, 12. November 2022
- **Fondue-Essen und Kegeln in Issing/Pfalzen**
Samstag, 26. November 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

Oktober 2022



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

Almabtrieb in Terenten

Samstag, 8. Oktober 2022

Herbst in Trauttmandorff

Samstag, 15. Oktober 2022

Törggele-Ausflug

Samstag, 29. Oktober 2022

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung

info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Almabtrieb in Terenten

Samstag, 8. Oktober 2022

Das Sonnendorf Terenten im Pustertal feiert an diesem Samstag ein buntes Herbstfest.

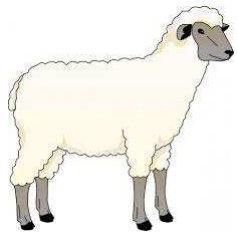


Nach dem Sommeraufenthalt auf der Alm, bei frischer Bergluft und würzigem Gras, kehren die Kühe, Kälber und Schafe ins Tal zurück.

Eine besondere Rolle spielt dabei die Kranzkuh, die traditionell die Herde auf ihrem Weg in die heimischen Ställe anführt. Sie erhält einen großen Kopfschmuck, der aufwändig aus Zweigen, Blumen, Gräsern und Bändern geflochten wird.

Der traditionelle Almabtrieb wird von Musik, einem Bauernmarkt und leckeren Speisen aus der Herbstküche umrahmt.

Das alles am Nachmittag.



Am Vormittag wandern wir ein Stück.

Geplant ist eine Runde von ungefähr 1,5 bis 2 Stunden mit mäßigen Höhenunterschieden, wo wir das herbstliche Panorama und hoffentlich noch viel wärmende Sonnenstrahlen genießen können.



Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.15 Uhr
Terenten Dorfplatz 9.45 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 3. Oktober 2022

Kostenbeitrag: 7,00 €
Selbstfahrer 5,00 €
Essen zahlen alle selber

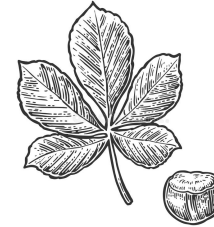
Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gute Wanderschuhe, ev. Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

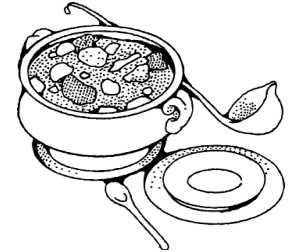
Törggele-Ausflug

Samstag, 29. Oktober 2022

Wir sind wieder mitten in der Törggele-Saison und freuen uns auf die vielen schmackhaften Speisen, die zu einem traditionellen Törggele-Menü gehören.



Serviert werden sie uns heuer im romantischen Ahner Berghof in Rodeneck, wo wir zu Mittag nach der Wanderung zukehren.



Angekommen auf dem Parkplatz Zumis, Ausgangspunkt für zahlreiche Touren auf der Rodenecker und Lüsner Alm, wandern wir gemütlich zu der nächstgelegenen Roner Hütte.

Sie befindet sich auf 1832 m, der Weg ist einfach, ohne große Höhenunterschiede und beträgt pro Richtung knapp 3 km.

Dort angekommen, nach ungefähr 45 Minuten Gehzeit, grüßen wir den imposanten Peitlerkofel der auf der rechten Seite der Hütte mit seinen 2875 m hervorschaut, erfrischen uns kurz mit einem Getränk und kehren dann wieder um.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 9.30 Uhr
Mühlbach Zugbahnhof 10.00 Uhr
Parkplatz Zumis 10.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 24. Oktober 2022

Kostenbeitrag: 32,00 € mit Essen
Selbstfahrer 30,00 € mit Essen
Getränke zahlen alle selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, Wanderstöcke

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr



Herbst in Trauttmansdorff

Samstag, 15. Oktober 2022

„Nimm dir Zeit – Der Garten als Erholungsort“

Mit diesem Motto wollen die Gärten von Schloss Trauttmansdorff zeigen, wieviel mehr ein Garten geben kann, wenn man sich nur bewusst darauf einlässt....

Natürlich begeistert der Garten in erster Linie mit seinen schönen Farben und Formen. Aber rundherum werden auch unsere anderen Sinne angeregt, durch die Düfte, das Vogelgezwitscher... in diese Eindrücke können wir eintauchen, sie regen unsere Fantasie an....



Der Herbst hat die Blätter neu gefärbt, der japanische Garten zeigt sich jetzt in brennendem Rot, blühende Herbstzeitlosen in den Waldgärten verzaubern mit ihren zarten Weiß- und Rosatönen. In den asiatischen Reisterrassen ist der Reis herangereift. Besondere Früchte, wie Feigen, Kastanien und Granatäpfel verleihen dem Garten einen besonderen Charme.



Ein eigener Parcours führt zu Orten und versteckten Plätzen, an denen man innehalten oder aktiv werden kann. Mit Barfußlaufen oder bewusstem Atmen können die Natur und der eigene Körper neu gespürt werden... **„Wir nehmen uns die Zeit für den Garten – fürs Genießen, für die Erholung“**

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 7.40 Uhr
Brixen Zugbahnhof 8.30 Uhr
Bozen Parkplatz BZ Süd 9.15 Uhr
Trauttmansdorff 10.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 10. Oktober 2022

Kostenbeitrag: 20,00 € mit Eintritt
Selbstfahrer 14,00 € mit Eintritt
Essen zahlen alle selber

Mitzubringen: Gute Schuhe, wetterangepasste Kleidung

Ende: Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Vortrag im Oktober

Suizid-Gehen ohne Abschied

Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden, ... auf der Suche nach gemeinsamen Wegen

Donnerstag, 27. Oktober 2022 um 20 Uhr
Sterzing, Raiffeisensaal

Anton Huber, Psychologe
Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen
Formen der Begleitung

Christine und Walter Schullian
Ein Erfahrungsbericht

Vortrag im November

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
Für Betroffene und Mit-Betroffene – was kann hilfreich sein?


Sabine Schmal, Psychiaterin
Medikamente wirken! - Wirken Medikamente wirklich?

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

Überweisungsauftrag/Ordine di bonifico	
Begünstigter - Beneficiario	Betrag / Importo
 <p>Lichtung • Girasole Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit VFG Associazione a sostegno della salute mentale APS Dantestr. 4 - via Dante 4 I - 39031 Bruneck - Brunico (BZ) Raiffeisenkasse Bruneck / Cassa Raiffeisen di Brunico IBAN: IT92F 08035 58242 0003000 13595 Swift/BIC: RZSBIT21005</p>	<p>15,00 €</p>
	Fälligkeitsdatum / Data di scadenza
	<p>31.01.2023</p> <p>Wer uns besonders unterstützen möchte, kann statt der 15,00 € den Mitglieds-Förderbeitrag von 40,00 € überweisen. Chi ci vuole sostenere in modo particolare può aumentare il contributo da € 15,00 a € 40,00 €. Herzlichen Dank • Grazie di cuore</p>
	Mitgliedsbeitrag 2023 / Quota associativa 2023
	Auftraggeber / Ordinarante
K/K Nr. C/C no.	
Datum / Data	Unterschrift / Firma



Liebe Mitglieder,
schon wieder ist ein Jahr vergangen, das uns gezeigt hat:
„Mit anderen Menschen zusammen erreichen wir mehr als alleine“ (Dalai Lama).

Mit Blick auf die Zukunft wollen wir also auch für das kommende Jahr wieder tolle Projekte und Ausflüge organisieren. Deshalb bitten wir unsere Mitglieder

herzlich die Jahresbeiträge demnächst einzuzahlen.

Mitgliedsbeitrag 2023 ► 15,00 €

oder wer uns besonders unterstützen möchte

Mitglieds-Förderbeitrag 2023 ► 40,00 €

Herzlichen Dank

Raiffeisenkasse Bruneck IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

Falls Sie als Mitglied austreten und nicht mehr bezahlen möchten, bitte teilen Sie uns das mit.