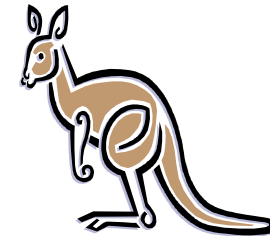


PROGRAMMVORSCHAU Dezember 2015

- **Adventsbastelnachmittag**
Freitag, 4. Dezember 2015
- **Alpenadvent Sarntal**
Samstag, 12. Dezember 2015
- **Weihnachtsfeier bei den Ursulinen**
Donnerstag, 24. Dezember 2015

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

MITGLIEDER-INFO FREIZEIT-PROGRAMM November 2015



Osttiroler Selbsthilfetag in Lienz
Samstag, 7. November 2015

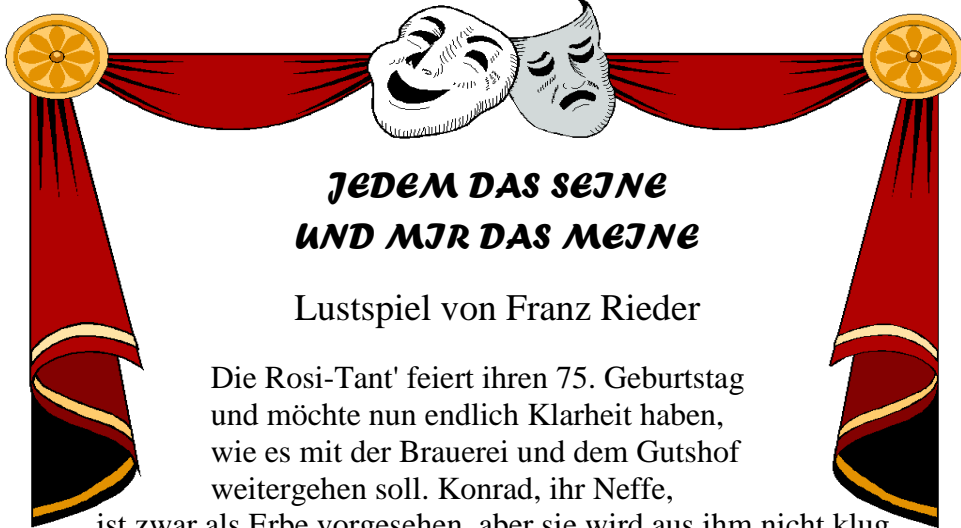
Theaterbesuch in Meransen
Sonntag, 15. November 2015

Kochnachmittag und noch Etwas
Samstag, 28. November 2015

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

Theaterbesuch in Meransen

Sonntag, 15. November 2015



JEDEM DAS SEJNE UND MJR DAS MEJNE

Lustspiel von Franz Rieder

Die Rosi-Tant' feiert ihren 75. Geburtstag und möchte nun endlich Klarheit haben, wie es mit der Brauerei und dem Gutshof weitergehen soll. Konrad, ihr Neffe, ist zwar als Erbe vorgesehen, aber sie wird aus ihm nicht klug, deshalb lädt sie ihn mit seiner Braut, die sie unbedingt kennenlernen will, zur Geburtstagsfeier ein. Konrads Braut, Simone, ist hell begeistert, doch im letzten Augenblick passiert's...

Der berühmte deutsche Philosoph Immanuel Kant sagte einmal: „Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen“.

Wir hoffen also an diesem Sonntagnachmittag viel lachen zu können, um uns ein wenig vom Alltag zu erholen und danach werden wir bestimmt auch gut schlafen.

Treffpunkt: Bruneck Kapuzinerplatz .15.00 Uhr
Mühlbach Bushaltestelle 15.30 Uhr
beim Möbelhaus Roggen

Anmeldung: im Büro 0474 - 530 266
bis Donnerstag, 5. November 2015

Kostenbeitrag: 10,00 Euro

Ende: gegen 18.00 Uhr

Kochnachmittag und noch Etwas

Wir kochen ein „Herbstliches Menü“

Samstag, 28. November 2015

Jede Saison hat ihre Vorzüge: wenn wir uns auf einem Bauernmarkt umsehen, finden wir heraus, welches Obst und Gemüse zurzeit frisch auf den Teller gehört.

Das nehmen wir uns als Ansatz für diesen Herbst-Nachmittag und zaubern uns gemeinsam ein tolles, gesundes Herbst-Essen.



Wir versuchen viel Spaß am gemeinsamen Kochen zu haben und verbinden das Alles noch mit einigen nützlichen Informationen. Auch einige Gesellschaftsspiele und eine „Gemüse-Obst-Lotterie“ sind vorgesehen.

Treffpunkt: Bruneck Kapuzinerplatz 14.45 Uhr
KVW-Mensa 14.55 Uhr (Berufsschule, Toblweg 6,)

Anmeldung: im Büro 0474 - 530 266
bis Dienstag, 24. November 2015

Kostenbeitrag: 12,00 Euro

Mitzubringen: Schürze

Ende: gegen 18.00 Uhr

Soziales Kompetenztraining im Treffpunkt Intermezzo



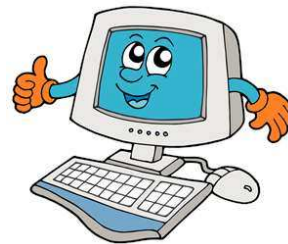
Beginn: Dienstag, 27.10.2015
6 Treffen á 2 Stunden,
Dienstags, 8.00 bis 10.00 Uhr

Soziale Kompetenz umfasst eine Vielzahl von Fähigkeiten, die für den Kontakt und das Zusammenleben von uns Menschen nützlich bzw. notwendig sind.

Anmeldung: 0474 550815
Intermezzo, Andreas H. Str. 15 F, Bruneck

Intensiv-Computer-Kurs im Sägemüllerhof

Teilnehmen können auch Interessierte, welche nicht im Sägemüllerhof wohnen oder arbeiten.
MO 9. Nov. bis einschließlich FR 13. Nov. 2015
von 9.00 bis 15.00 Uhr
Der Kurs ist kostenlos



Anmeldungen 0474 – 550815

Wir surfen im Internet, schreiben E-Mails, erstellen Visitenkarten, bearbeiten Texte, und probieren noch viel anderes am Computer aus.

Ausstellung zum Thema „Licht“ am Freitag, 30. Oktober 2015 um 19.00 Uhr in der Eingangshalle des Krankenhauses Bruneck.

Anlässlich des Welttages der psychischen Gesundheit, des nationalen und des europäischen Tages der Depression im Oktober laden wir herzlich ein zur Eröffnung.
Die Astronomiegruppe des Realgymnasiums Bruneck, der Fotoclub Bruneck und die Lichtung.

Siehe auch nächste Seite

Ausstellung | Esposizione

Licht | Luce

Werke von | Opere di

**Sprachen- und Realgymnasium | Liceo linguistico e scientifico
Nikolaus Cusanus Bruneck | Brunico**

Fotoclub Bruneck | Brunico

Lichtung | Girasole
Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit
Associazione a sostegno della salute mentale

Eingangshalle des Krankenhauses von Bruneck
Atrio principale dell'ospedale di Brunico
31.10. bis | fino 29.11.2015

Eröffnung der Ausstellung am Freitag, 30. Oktober 2015, 19.00 Uhr
Inaugurazione della mostra venerdì 30 ottobre 2015, ore 19.00

Triolog: BETROFFENE-ANGEHÖRIGE-FACHPERSONEN



Einladung zum ersten triologischen Treffen in Meran
mit dem Thema „Was mir schon geholfen hat...“

Donnerstag, 5. November 2015 von 18.00 bis 20.00 Uhr
Fachoberschule „Marie Curie“ Mazziniplatz 1, Meran

Das Treffen findet in deutscher Sprache statt.

Die Teilnahme ist kostenlos und für alle offen, keine Anmeldung erforderlich!

Eingeladen sind: Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung, Fachpersonen, die beruflich mit psychisch erkrankten Menschen zu tun haben, alle Interessierten.

Ziele: Begegnung und Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe, mehr und besseres wechselseitiges Verständnis, Stärkung der Einzelnen u. Wert-schätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität.

Eine Initiative von:

Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker: www.selbsthilfe.it - Tel. 0471 260 303
in Kooperation mit:

Lichtung | Girasole: www.lichtung-girasole.com - Tel. 0474 530 266

Dienststelle für Selbsthilfegruppen: www.selbsthilfe.bz.it - Tel. 0471 312 424

Bezirksgemeinschaft Burgrafenamt, Sozialdienste Tel. 0473 251 700 oder Tel. 0473 205 131

7. Osttiroler Selbsthilfe-Tag

Samstag, 7. November 2015 von 9.00 bis 17.00 Uhr
Wirtschaftskammer Tirol, Amlacher Straße 10, 9900 Lienz

Auszug aus dem Programm (Angebote bei denen es um psychische Gesundheit geht) Detailliertes Programm auf Anfrage.

ALLE INTERESSIERTEN KÖNNEN AN DIESER VERANSTALTUNG TEILNEHMEN.

09.30 Uhr „Umgang mit psychischen Erkrankungen – Wer spinnt?“

Martin Schmidt, Leiter der psychiatrischen Abteilung des BKH Lienz

Wer sagt: „der spinnt“ meint in der Regel, dass sich jemand in einem unkorrigierbaren Irrtum befindet bzw. den Bezug zur Normalität verloren hat. In unserer Gesellschaft werden dauernd Menschen diskreditiert aufgrund ihrer seelischen Erkrankungen.

10.00 Uhr „Ohne Leib – Mit Seele“

Georg Fraberger, Klinischer & Gesundheitspsychologe

Fraberger's Gedankenreise ist von seinen persönlichen Erfahrungen geprägt, von „der Tatsache, dass ich einen Körper habe, den kaum jemand mit mir tauschen möchte“. Dennoch führt er ein Leben, von dem viele Menschen träumen. Das damit verbundene Aufbrechen und Infragestellen von Normen und Werten ist Thema seines Vortrages.

Er beschäftigt sich auch mit Frage: „Was macht den Menschen zum Menschen“ Was passiert, wenn jemand den körperlichen und geistigen Anforderungen der Gesellschaft nicht entspricht, behindert, dement oder einfach nur zu alt ist? Seine Resümee: Was den Menschen ausmacht, ist seine Seele. Leider hat genau sie oft ein gewaltiges Problem. Wie viel Körper erfordert das Streben nach Glück? Wo wohnt die Seele? Auf spannende Antworten dürfen sich die ZuhörerInnen freuen.

10.30 Uhr „Nur keine Panik – Mein Weg zurück ins Leben“

Wolfram Pirchner, ORF Moderator

Der bekannte ORF Moderator Wolfram Pirchner verblüffte mit seinem TV-Outing an Panikattacken und Angstzuständen zu leiden, ganz Österreich. Er schrieb ein Buch über seine Leidensgeschichte, seinen Umgang mit der psychischen Erkrankung und seine Psychotherapie. Mittlerweile wird die 5. Auflage verkauft. Pirchner schildert wie ihm der schwierige Weg getreu dem Motto „Opfer war ich lang genug“ gelungen ist. Er verrät seine persönlichen Tipps und Techniken wieder selbstbestimmt durchs Leben zu gehen. Ihm ist es ein besonderes Anliegen, das Tabuthema anzusprechen, sich professionelle Hilfe zu suchen u. in Anspruch zu nehmen, wenn man in Not ist.

Pause - 12.00 Uhr Podiumsdiskussion „Hinfallen–Aufstehen–Krone richten & Weitergehen!“ Umgang mit psychischen Erkrankungen

Moderation: Wolfram Pirchner

Viktor Staudt: er studierte Jura und arbeitete zehn Jahre für eine Fluggesellschaft. Dann sein Selbstmordversuch. Er hält Vorträge und veranstaltet Workshops zum Thema „Selbstmordprävention“

Martin Schmidt: er leitet die Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am BKH Lienz. Die Prognose seelischer Erkrankungen hängt oft davon ab, wie veränderungsfähig ein Mensch und wie einsichtig sein Umfeld ist. Therapeutische und psychoedukative Methoden zielen darauf ab, Veränderungsfähigkeit und Krankheitsverständnis zu entwickeln. Ausgangspunkt dabei ist immer, dass seelische Krisen und Krankheiten kein Stigma sind.

Georg Fraberger: er wurde ohne Arme und Beine geboren. Er arbeitet erfolgreich als Psychologe in Wien, lebt dort mit seiner Frau und vier Kindern.

Berta Lackner: Dauerndes Händewaschen, Putzen, Bilder gerade rücken und das unter Zwang, weil man nicht anders kann. Die ist für Berta Lackner seit 18 Jahren Realität. Viele Jahre versteckte sie ihre Zwangsstörung.

Thomas Karlegger: Bei dem Südtiroler traten vor 8 Jahren unerwartet und plötzlich Depression, Angststörungen, Burnout auf. Er wünscht sich generell mehr Respekt vor psychischen Erkrankungen, mehr Achtung und deutlich mehr Sensibilität.

Renate Ausserbrunner: Pädagogin und Supervisorin, Vize-Präsidentin des Verbandes „Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen“ in Südtirol. Sie leitet gemeinsam mit einer Kollegin eine SHG für Eltern junger Erwachsener mit psychischen Problemen, ist von der emanzipatorischen Wirkung der Arbeit in Selbsthilfegruppen überzeugt und engagiert sich für mehr Beteiligung von Betroffenen und Angehörigen.

Norbert Erlacher: Theologiestudium, ehem. Pflichtschullehrer, ehem. Leiter eines Sonderpädagogischen Zentrums (Wörgl), seit 2010 Pensionist, Moderator einer Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen seit 1999, Vorsitzender der HPE-Tirol und des Dachverbandes HPE-Österreich. Er hat 3 erwachsene Töchter, von denen eine seit ihrer Kindheit Erfahrungen mit der bipolaren Erkrankung, sowie Angst- und Panikattacken hat.