
Diocesi: Caritas Bolzano, domani una camminata nella natura per elaborare un lutto

Camminare nella natura può essere una via efficace per elaborare un lutto e affrontare il dolore di una perdita. Il Servizio Hospice della Caritas e la sezione di Bolzano del Cai (Club Alpino Italiano) propongono “Elaborare il dolore, camminando”, un’escursione in Val Gardena, domenica 22 ottobre, accompagnati dai rispettivi volontari. Uscire da un lutto è un percorso faticoso e richiede tempo: “Certamente non basta camminare per uscire dalla strada del lutto; resta però un buon esercizio, che può produrre effetti positivi sul benessere mentale e sulla capacità di riprendersi dopo eventi negativi – afferma Valentina Stimpfl, del Servizio Hospice della Caritas –. Insieme al Cai proponiamo di seguirci in una gradevole passeggiata lungo il tracciato del trenino che in passato collegava Plan a Chiusa, in Val Gardena”. Il percorso non richiede abilità particolari ed è rivolto a tutti gli interessati. L’uscita in montagna, accompagnati dai volontari bilingue dei due gruppi, si svolgerà lungo il sentiero del trenino della Val Gardena.

Filippo Passantino