Diocesi: Caritas Bolzano-Bressanone, domani si presenta l'iniziativa "Lutto e cammino"

Camminare nella natura può essere una via efficace per elaborare un lutto e affrontare il dolore di una perdita. Il Servizio Hospice della Caritas diocesana di Bolzano-Bressanone e la sezione di Bolzano del Cai (Club alpino italiano) invitano a una serata informativa domani, martedì 20 giugno, alle ore 18, a Bolzano. Uscire da un lutto è un percorso faticoso e richiede tempo: "Molte ricerche hanno evidenziato come camminare nella natura riduca l'ormone dello stress e aiuti le persone a sentirsi meno tristi - afferma Valentina Stimpfl, del Servizio Hospice della Caritas -. Insieme al Cai proponiamo di guardare ai benefici che possono derivare dal camminare in montagna". L'iniziativa "Lutto e cammino" verrà presentata in un incontro pubblico il 20 giugno, alle ore 18, presso la sede del Cai in Piazza delle Erbe 46 a Bolzano. Interverranno Valentina Stimpfl, psicologa e coordinatrice del Servizio Hospice, ed Elio Dellantonio, psichiatra in pensione e socio del Cai. L'uscita in montagna, accompagnati dai volontari dei due gruppi, è fissata per la giornata del 22 ottobre. Per maggiori informazioni, contattare il Cai (0471 978 172; info@caibolzano.it) oppure rivolgersi al Servizio Hospice della Caritas (0471 304 370; valentina.stimpfl@caritas.bz.it).

Gigliola Alfaro