

Una conferenza su dolore e perdita

Morbegno

Francesca Dalle Grave guiderà l'incontro promosso dall'associazione Sulle Ali dei Ricordi

Una conferenza aperta a tutti per esplorare insieme come affrontare il dolore e le emozioni legate alla perdita di una persona cara. L'appuntamento è fissato per venerdì 19 settembre alle 20.30.

L'incontro sarà guidato da **Francesca Dalle Grave**, vicepresidente dell'associazione Sulle Ali dei Ricordi Aps, facilitatrice di gruppi per l'elaborazione del lutto e insegnante di meditazione e comunicazione empatica. Durante la serata si condivideranno semplici strumenti pratici, subito applicabili nella vita quotidiana, per imparare a prendersi cura di sé nei momenti di difficoltà. Sarà, inoltre, presentato il percorso "Sulle ali dei ricordi: comunicare ed elaborare il lutto", pensato per chi desidera approfondire questo cam-

mino.

Ci sarà spazio per domande, condivisioni e riflessioni, e per scoprire come un percorso dedicato possa sostenere concretamente il ritorno all'equilibrio e alla serenità.

La partecipazione è libera e aperta a tutti: un'opportunità per ricevere strumenti utili e iniziare da subito a coltivare

cura e consapevolezza. L'associazione, che ha sede a Cosio Valtellino in via Singella, 50 (mail: sullealideiricordi@gmail.com) si preoccupa di creare gruppi di sostegno per le persone in lutto, «perché elaborando il dolore



**Francesca
Dalle Grave**

re della perdita ognuno possa ritrovare un equilibrio interiore e rinnovare fiducia e amore per la vita», ma anche laboratori dedicati agli anziani nelle case di riposo, per favorire la serenità e permettere loro di vivere con più pienezza e armonia l'ultima età della vita; e dà vita ad attività e conferenze sull'educazione alla finitezza e infine si occupa di accompagnamento nel fine vita.

S. Ghe.