

Con «Sulle Ali dei ricordi» al via un percorso di cinque incontri per ritrovare serenità dopo la perdita di un caro

«Con te nel cuore», tra poesie e supporto al lutto

MORBEGNO (dns) Serata coinvolgente «Con te nel cuore» venerdì scorso al Salotto Boffi in piazza San Giovanni a Morbegno.

Durante la serata **Francesca Dalle Grave**, che da anni si dedica ad accompagnare le persone nell'elaborazione del lutto, ha mostrato come la poesia e altri semplici strumenti possano aiutare a ritrovare equilibrio e serenità dopo la perdita di una persona cara. L'iniziativa è nata dall'incontro tra l'associazione «Sulle Ali dei Ricordi» e il «Laboratorio Poetico e scrittura creativa» di Valtellina, guidato da **Paola Mara De Maestri**, con il desiderio di intrecciare due fili preziosi: quello della poesia e quello del percorso di sostegno al lutto che prenderà avvio a fine mese.

Durante la serata si sono alternati momenti di spiegazione, ad altri di letture poetiche con le poetesse **Anna Barolo** (Talamona), **Luciana Marchetti** (Traona), **Paola Mara De Maestri** (Cosio Valtellino), **Lucia Mescia** (Morbegno) e **Angela Botta** che ha dato voce



Alcune delle protagoniste della serata di venerdì 19 settembre

anche ai componimenti di **Marino Spini** (Ardenno), **Michele Falciani** (Villa di Tirano) e **Alberto Figliolia** (Cesano Boscone). Interpellati da Francesca, i poeti presenti hanno raccontato come la scrittura possa diventare un sostegno concreto per vivere meglio. Francesca ha poi presentato altri strumenti per accogliere le emozioni e ritrovare serenità nella vita quotidiana.

Al via anche un percorso di 5 incontri per facilitare l'elaborazione del lutto. Sarà condotto da Dalle Grave, facilitatrice nei gruppi di elaborazione del lutto e insegnante di meditazione e comunicazione empatica, e guiderà i partecipanti attraverso un cammino rispettoso e graduale. Il percorso si svolgerà a Morbegno, in via Carlo Cotta 1, a partire da domani do-

menica 28 settembre, dalle 14.30 alle 18.30 alternando momenti di ascolto, teoria e pratica, con una breve pausa conviviale.

«È possibile partecipare anche ai singoli incontri, ma l'intero cammino è pensato per essere vissuto nella sua completezza, poiché ogni tappa si collega alla successiva e il clima di fiducia che nasce nel tempo rappresenta parte integrante dell'esperienza - ha spiegato Dalle Grave -. Per sostenere in profondità il processo di elaborazione del lutto è dunque consigliabile prendere parte a tutti gli appuntamenti, anche se ogni incontro mantiene un proprio valore e può offrire spunti di aiuto anche singolarmente. Grazie ai fondi ricevuti da Iperal per il Sociale, dal 5x1000 e alle raccolte fondi, la maggior parte dei costi del percorso sarà sostenuta dall'associazione stessa: ai partecipanti verrà richiesto solo un contributo di 25 euro a incontro».

La partecipazione è a numero chiuso. È richiesta l'iscrizione al 338 9239346 o via e-mail sullealideiricordi@gmail.com