



## In cammino attraverso il lutto

**Il progetto “Walking through grief - in cammino attraverso il lutto” nasce per offrire un’esperienza positiva alle persone che stanno vivendo il dolore della perdita di un loro caro, sia durante una malattia che dopo la morte, attraverso il cammino nella natura. Ne parliamo con Mariangela, volontaria di File.**

DI MARIANGELA MILANESI, VOLONTARIA FACILITATRICE DEI GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO DI FILE

**I**l progetto “Walking through grief - in cammino attraverso il lutto” nasce con mio figlio Simone, dalla speciale relazione che ho avuto con lui, durante la sua malattia e dopo la sua morte. Quando l’ho accompagnato nel suo cammino di vita, di malattia e di

morte ho avuto momenti di estrema stanchezza e naturalmente di dolore sofferenza e intolleranza e rabbia verso tutto e tutti. Mi aiutava allora prendere qualche ora e andare a camminare in natura, anche stancandomi molto fisicamente. La mente e lo spirito però si rivitalizzavano ed io riacquistavo

l’energia necessaria per stargli accanto, a volte prenderlo per mano. “Come quando si cammina con altre persone” - dicevo anche a lui, e molto a me stessa - “Non posso fare io il tuo cammino ma posso starti accanto, aiutarti, essere qui per fare

— Segue a pagina 2

***Questo progetto è nato grazie a mio figlio Simone, alla speciale relazione che ho avuto con lui, durante la sua malattia e dopo la sua morte. Dicevo anche a lui, e molto a me stessa: “Non posso fare io il tuo cammino ma posso starti accanto, aiutarti, essere qui per fare quello che mi vorrai chiedere”.***

Francigena, Fabriano - Camerino sul Cammino delle Terre Mutate). Con noi anche una o due persone mie amiche. Esperienze significative per tutti. Il gruppo si chiamava “In Cammino”, soprattutto nel significato di persone sofferenti che sono su un percorso doloroso, di cura, di ricerca.

Aggiungo, ora, di ricerca di senso.

Mentre Simone era malato collaboravo con la Federazione Italiana di Escursionismo ed ero diventata Accompagnatore. Successivamente ho voluto migliorare le mie competenze nell’organizzare e guidare le camminate e i trekking e ora sono Guida Ambientale Escursionista ai sensi della L.R. 81/2015.

Ho anche approfondito i temi della meditazione, della consapevolezza in cammino, della terapia forestale e dei bagni in foresta.

Mi sento pronta per offrire ad altri la mia esperienza, grata per l’aiuto che File, Claudia e il gruppo di auto mutuo aiuto mi hanno dato, certa che camminare in natura, per un’ora o per più giorni, con altre persone “come me”, offre tanti benefici e può essere una chiave per scoprire nuovi “sentieri”.

Solo dopo la mia personale elaborazione, ho scoperto che esistono esperienze analoghe in tutto il mondo, in ambito sia pubblico che privato. In sintesi, le molte esperienze vengono descritte come uno dei possibili modi con cui trovare aiuto in un momento di estrema debolezza, fragilità, mancanza di senso.

Gli aspetti che le accomunano sono:

- avere un impegno cui si tiene (quando non ci importa niente di niente), di stare in natura, cioè nella bellezza, e lasciare che la bellezza ci faccia gioire, nonostante tutto;
- ritornare nel nostro luogo ancestrale, cioè la natura, dove la specie umana si è formata e dove per questo ci sentiamo bene, nonostante tutto;
- stare con persone “come noi”, con le quali può divenire più facile e spontaneo comunicare;

- facilitare il superamento della solitudine, dell’ansia e della sofferenza anche attraverso il movimento: un’attività fisica leggera e gentile, respirando aria fresca, condotta senza nessuno stress.

***“Ci ritroviamo per camminare insieme, camminare lenti, nella natura. Camminare insieme ad altri “come noi” offre un’esperienza positiva alle persone che stanno vivendo il dolore della perdita di un loro caro, sia durante una malattia che dopo la morte. Cammineremo senza fretta sui sentieri e nei bei luoghi naturali vicini, in silenzio o con le parole che emergeranno dal cuore. Cercheremo la consapevolezza del sole o del vento sulla pelle, di ciò che guardiamo e ascoltiamo, dei profumi che respiriamo. Al nostro ritorno sentiremo meno pesante il cuore”.***

— Segue da pagina 1

quello che mi vorrai chiedere”.

Quando lui è morto io sono partita per un lungo cammino durato 2 mesi.

Poi ho trovato File, Claudia (n.d.r. Claudia Sander, coordinatrice per File dei volontari facilitatori dei gruppi di auto mutuo aiuto pratesi per il supporto al lutto) e il gruppo di auto mutuo aiuto “Il giardino nel bosco” che mi hanno dato un grande supporto.

Nel gruppo parlavo anche dei miei cammini che non si sono mai fermati, e qualcuno mi ha chiesto di venire con me. Così è iniziata questa esperienza e, prima che la pandemia la interrompesse, con il gruppo avevo organizzato tre cammini di una giornata (Fiesole - Torre di Buiano, Bivigliano - Monte Senario, il Camelieto a S.Andrea di Compito) e due trekking di più giorni (Acquapendente - Viterbo sulla Via

## SUPPORTO AL LUTTO

# “In cammino attraverso il lutto” incontra File

**M**ariangela ha scelto di condividere con File il bellissimo progetto “Walking through grief - in cammino attraverso il lutto”, a beneficio delle persone che stanno vivendo un lutto significativo.

Mariangela, insieme a Caterina (entrambe volontarie pratesi di File con il ruolo di facilitatrici nei gruppi di auto mutuo aiuto per il supporto al lutto), a Prato, **ogni primo e terzo sabato del mese, organizzano dei cammini insieme alle persone che, come loro, vivono la perdita di un loro caro**. L'orario di ritrovo per ogni uscita è sempre il solito, **ore 9.00**, ma il luogo di ritrovo varia in relazione al percorso che viene deciso, così come la durata del cammino. **Le prossime date: 1° e 15 marzo, 5 e 19 aprile.**

Poter camminare in gruppo, immersi nella natura, infatti, può essere di aiuto alle molte persone che stanno attraversando il percorso di elaborazione della perdita di una persona cara, per questo motivo File, da sempre vicina alle persone che vivono un lutto, supporta questa bellissima iniziativa.

**Per partecipare o per avere maggiori informazioni**, chiamaci allo 055 2001212 (numero attivo dal lunedì al giovedì dalle ore 9 alle 16.30; il venerdì dalle ore 9 alle 15).



## Gruppi di Auto di Mutuo Aiuto

PER IL SOSTEGNO AL LUTTO

**file** Fondazione  
Italiana di  
Leniterapia®



### Prossima apertura di 2 gruppi serali:



- uno a Firenze, presso la sede di File in Via Aretina 155/1
- uno a Prato, ospitato presso l'ass.ne Da Berna in Via della Stufa 10

**Per intercettare i bisogni delle persone che stanno vivendo il lutto di una persona cara ma non possono raggiungerci in orario pomeridiano, File organizza 2 Gruppi di Auto Mutuo Aiuto serali, uno a Firenze e uno a Prato, con orario 20.30-22.00.**

**Attraverso i suoi 11 Gruppi di Auto Mutuo Aiuto (9 vis-à-vis e 2 online), File offre un sostegno a coloro che hanno perso un proprio caro e sentono il desiderio di parlarne con chi sta vivendo la stessa esperienza, nel rispetto delle sensibilità e dei tempi di ciascuno.**

**I 2 gruppi serali saranno ospitati presso la nostra sede, a Firenze in Via Aretina 155/1, e a Prato presso l'Associazione Da Berna, in Via della Stufa 10, una o.d.v. che si occupa di supporto al lutto prenatale, perinatale e genitoriale.**

**Per partecipare ai nostri Gruppi di Auto Mutuo Aiuto per il supporto al lutto, chiamaci allo 055 2001212 (numero attivo dal lunedì al giovedì dalle ore 9 alle 16.30; il venerdì dalle ore 9 alle 15).**

## WALKING THROUGH GRIEF

in cammino  
attraverso  
il lutto

*Una proposta rivolta alle persone  
che vivono la perdita di un loro caro*

un progetto di  
Mariangela e Caterina  
in collaborazione con

**file** Fondazione  
Italiana di  
Leniterapia®

**Ogni primo e terzo  
sabato del mese**

**Prato, ore 9  
Il luogo di ritrovo varia  
in relazione al cammino**



### A File, ogni 3° venerdì del mese

## Open day sul testamento biologico

Ogni 3° venerdì del mese, dalle 9.30 alle 12.30, File organizza open day sul testamento biologico presso la sua sede. Prenota una consulenza gratuita, chiamaci allo 055 2001212.

### A Prato, ogni 1° e 3° sabato del mese

## Walking through grief: in cammino attraverso il lutto

Il 1° ed il 3° sabato di ogni mese, le volontarie di File Mariangela e Caterina organizzano dei cammini insieme alle persone che, come loro, vivono la perdita di un loro caro. L'orario di ritrovo è sempre il solito, ore 9.00, ma il luogo varia in relazione al percorso che viene deciso, così come la durata del cammino. Le prossime date: 1° e 15 marzo, 5 e 19 aprile. Per partecipare o avere maggiori informazioni, chiamaci allo 055 2001212.

# leniterapia

## “Leniterapia. Notizie di File” Notiziario di File Fondazione Italiana di Leniterapia ETS

Periodico trimestrale, anno XXI, Marzo 2025

Direttore Editoriale: Livia Sanminiatielli  
Comitato di Redazione: Alice Maspero,  
Massimo Piazza, Andrea Vannucci

File Fondazione Italiana di Leniterapia  
Via Aretina 155/1, Firenze - tel 055 2001212  
file@leniterapia.it - www.leniterapia.it

N° iscrizione R.O.C. 14325 del 13/11/2006

Stampa: Media Srl

Informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 Regolamento UE n. 2016/679 (in seguito, "GDPR"). Il titolare del trattamento è FILE - Fondazione Italiana di Leniterapia con sede in Firenze Via San Niccolò 1 che Vi informa ai sensi dell'art. 13 Regolamento UE n. 2016/679 (in seguito, "GDPR") che i Vostri dati saranno trattati con le seguenti modalità e per le seguenti finalità. Il Titolare tratta i dati personali, identificativi e non sensibili da Voi comunicati, i quali sono sottoposti a trattamento sia cartaceo (archivi) che elettronico e/o automatizzato. I Vostri dati potranno essere resi accessibili per le finalità suddette a dipendenti e collaboratori del Titolare. I dati saranno trattati nel rispetto dei principi ispiratori del GDPR UE 679/16 di cui agli artt. 5 e seguenti. I Vostri dati non saranno diffusi a terzi soggetti. Nella Vostra qualità di interessati, avete i diritti di cui all'art. 7 Codice Privacy e art. 15 GDPR e potrete in qualsiasi momento esercitare tali diritti inviando una mail all'indirizzo dpo@leniterapia.it. L'informativa completa ed aggiornata è visibile sul sito internet di FILE [www.leniterapia.it](http://www.leniterapia.it), ed ad essa espressamente si fa rinvio, invitando l'interessato a prendere visione.

### A Palazzo Corsini Firenze, sabato 22 e domenica 23 Marzo

## Visite Guidate in Palazzo Corsini al Parione

Quanti misteri nasconde Palazzo Corsini al Parione? Per scoprire la sua storia, gli affreschi che lo decorano e tutti i suoi misteri, sabato 22 e domenica 23 marzo saranno organizzate due giornate dedicate a visite guidate esclusive, con taglio storico-artistico, un'occasione unica per rivivere atmosfere e protagonisti di un mondo che non c'è più.

I fondi raccolti attraverso l'iniziativa contribuiscono a supportare File.

Info, costi, orari e prenotazioni sul sito di File: [www.leniterapia.it/eventi-in-programma](http://www.leniterapia.it/eventi-in-programma) oppure chiamaci allo 055 2001212.

### A Palazzo Corsini Firenze, da venerdì 4 a domenica 6 Aprile

## Florence Vintage Market | 11a edizione

Da venerdì 4 a domenica 6 Aprile, il Florence Vintage Market primaverile fa il suo ritorno a Palazzo Corsini per sostenere File nell'assistenza alle persone gravemente malate e alle loro famiglie. L'ingresso è gratuito, si accede al Palazzo da Lungarno Corsini 8. All'interno, le meravigliose sale ospiteranno una vasta selezione di abiti e accessori da donna e uomo di alta qualità, sia firmati che sartoriali, tutti generosamente donati.

### A Prato, in Palazzo Banci Buonamici e Spazio Mostre Valentini, da venerdì 9 a domenica 11 Maggio

## Prato Vintage Market | 4a edizione

Da venerdì 9 a domenica 11 Maggio, torna il Prato Vintage Market per raccogliere fondi in favore del nostro servizio gratuito di assistenza sul territorio pratese, ospitato in Palazzo Banci Buonamici e Spazio Mostre Valentini, entrambi in Via Ricasoli. Si accede con ingresso libero: viene offerta una vasta selezione di abbigliamento e accessori da donna e uomo, tutti generosamente donati.

## COME PUOI AIUTARCI



con un [Bonifico Bancario](#) sul c/c di  
Banca Intesa Sanpaolo: codice IBAN  
IT19K0306902887100000002019



con una donazione tramite Bollettino  
Postale sul c/c intestato a FILE n. 38129615



donando il tuo [5x1000](#): codice fiscale  
94098370482



donando [online](#) sul sito  
[www.leniterapia.it](http://www.leniterapia.it)  
(anche inquadrando il  
QR code qui a fianco)



### Dal 2002 a sostegno dei malati gravi:

file Fondazione  
Italiana di  
Leniterapia\*



40.717  
persone aiutate

194.425  
visite, colloqui, consulenze  
al malato e alla famiglia