



Giornata Mondiale per la Prevenzione del suicidio 2026

"SENTIERI DI BENESSERE – Insieme per la Vita in cammino"

Programma

QUANDO: Sabato 12 settembre alle ore 09.30 con l'Associazione Culturale ITINARRANDO APS escursione gratuita nei boschi di Fiuggi. **Termine dell'escursione 12:30 circa.**

DOVE ANDREMO: Castagneto di Fiuggi. Fiuggi non è solo la splendida città termale che tutti invidiano alla provincia di Frosinone, ma è anche luogo di boschi da storie affascinanti con castagni, felci e incredibili sequoie da abbracciare.

In un percorso davvero per tutti scopriremo questo luogo nascosto di Fiuggi!

NB: l'indirizzo di partenza verrà comunicato, dopo la prenotazione, tramite WhatsApp. Basterà inserire l'indirizzo di partenza e arriverai direttamente sul posto.

PERCHE' CI ANDREMO: esiste un gesto semplice che da migliaia di anni accompagna l'uomo e che oggi torna all'attenzione della medicina preventiva: camminare. Non è richiesto essere atleti, avere come obiettivo le grandi sfide e sostenere allenamenti estremi o sfiancanti ma è sufficiente indossare un paio di scarpe comode, individuare un sentiero immerso nella natura, per trasformare una passeggiata zaino in spalla in una esperienza in grado di coinvolgere corpo e mente mettendo alle spalle per un momento traumi personali, cattivi pensieri ed in generale tutto quello che può rendere la stessa esistenza complicata.

Il Comune di Frosinone e il Distretto Sociale B, in collaborazione con il Comune di Fiuggi ed il Comune di Alatri – Assessorato alle Politiche giovanili, nell'ambito delle azioni di prevenzione del suicidio e dei gesti autolesivi che caratterizzano il relativo Protocollo d'Intesa distrettuale, promuovono, in occasione della "Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio 2026" una iniziativa capace di unire il trekking, i suoni, la luce, i paesaggi tipici degli ambienti naturali ed il benessere psicologico con l'intento di diffondere obiettivi e finalità del progetto "Insieme per la Vita".

DETTAGLI E PRENOTAZIONI: ☎ 380 765 18 94 sms whatsapp telefono INDICANDO "SENTIERI DI BENESSERE FIUGGI" nella richiesta. Sarà possibile prenotarsi anche contattando il Comune di Frosinone e il Distretto Sociale B (Ufficio di Piano) contattando 0775 2656207.

GUIDA: Michela Battisti, Guida Ambientale Escursionistica AGAE operante ai sensi della legge 4/2013.

APPROFONDIMENTI SUL BENESSERE IN NATURA: Michela Battisti

Numero max partecipanti: 50

APPUNTAMENTO FINALE:

- Fiuggi (FR) ore 09,30 - Il luogo di incontro verrà comunicato in fase di prenotazione

⚠ DATI TECNICI

⚠ *Obbligo scarpe da trekking o scarpe da ginnastica con suola robusta (no gazzelle o simili)

Lunghezza: 5 km

Dislivello: 100 m

Difficoltà: Escursionistica, nessuna difficoltà di sorta percorso turistico

Bambini: dai 6 anni in su, purché siano abituati a camminare e a sostenere il percorso

DETTAGLI TECNICI:

Le tre A per l'escursione:

Abbigliamento Attrezzatura Alimentazione

! Scarponcini da trekking o scarpe da ginnastica con suola robusta

Bastoncini da trekking consigliati!

Pantaloni lunghi, cappellino o copricapo.

Secondo condizioni vestiario a strati da maglietta a maniche corte/ a strato intermedio.

Occhiali da sole.

Crema solare.

Nello zaino (20/30 L)

Giacca antipioggia, Acqua (2 l minimo), magliette di ricambio, crema protezione solare.

Alimentazione:

Pranzo al sacco a cura dell'organizzazione.

Accessori utili: binocolo, macchina fotografica, scarpe di ricambio da lasciare in auto, taccuino e penna per appunti di viaggio.

Sicurezza:

Itinarrando utilizza PRM canale 8/16 in collegamento con Rete Radio Montana

Le guide e gli accompagnatori volontari di Itinarrando sono dotati di corso BLSD e Primo Soccorso.

Sicurezza:

Itinarrando utilizza PRM canale 8/16 in collegamento con Rete Radio Montana

Le guide e gli accompagnatori volontari di Itinarrando sono dotati di corso BLSD e Primo Soccorso.
