

# Legati ma liberi... ...passo dopo passo. Un'attività di Montagnaterapia



Un'attività del Dipartimento delle Dipendenze dell'AsFO di Pordenone, realizzata in collaborazione con le Associazioni di Volontariato del territorio pordenonese "AttivaMente Montagna" Odv, "I Ragazzi della Panchina" Odv e "CAI-Club Alpino Italiano" sezione di Sacile.

## Cos'è:

escursionismo, ferrata, arrampicata, ciaspolata sono le attività di gruppo svolte in ambiente montano, sotto la guida esperta degli accompagnatori del CAI, degli operatori del Dipartimento delle Dipendenze e dei volontari delle associazioni partecipanti.

## A cosa serve:

- promuovere uno stile di vita sano
- facilitare il processo di integrazione sociale
- rinforzare le abilità sociali
- sostenere i partecipanti nel processo di cambiamento
- abbattere il pregiudizio

## A chi è rivolta:

a tutti: che tu sia un appassionato di montagna o tu voglia trascorrere del tempo a contatto con la natura.

L'importante è avere il desiderio di vivere delle esperienze con gli altri in modo sano!

## Per informazioni:

Giulia Rigo  
Educatrice professionale referente attività di montagna terapia per il Dipartimento delle Dipendenze  
Tel. 0434841784  
e-mail: giulia.rigo@asfo.sanita.fvg.it

Associazione AttivaMente Montagna Odv  
Cell: 377 3374023 e-mail: attivamentemontagna@gmail.com

