

## “Diabete Sempre in Marcia”

### Trekking Pescasseroli

a cura di *Donatella Bloise e Natalia Piana*

**(8-11 settembre 2022)**

### PROGRAMMA

<b>GIOVEDI' 8 SETTEMBRE</b>	
18.00	Accoglienza all'Hotel Valle dell'Oro di Pescasseroli Presentazione delle giornate e dei partecipanti
18.30	Letture e spunti di riflessione sul viaggio
	Scrittura: <i>che cosa cerco (stavolta o di nuovo) in questo viaggio?</i> Condivisione in plenaria
	Divisione del gruppo in coppie e/o triplete. Ogni giorno la coppia/tripletta dovrà condividere, ascoltare, supportarsi e confrontarsi sulla gestione del diabete
	Tutto quello che dobbiamo evitare o non fare in questi giorni nella gestione del trekking e del diabete. Lavoro in coppie/triplette e condivisione in plenaria
20.00	Cena

<b>VENERDI' 9 SETTEMBRE</b>	
7.30	Colazione, ritiro sacchetti pic-nic
8.00	Test dei 6 minuti
9.00	Inizio trekking [ <b>Prima tappa – Rifugio La Cicerana e la sorgente Tornareccia (1)</b> ]
16.00	Ritorno in Hotel
18.00	Scrittura: <i>“Non mi aspettavo che ...”</i> Condivisione in plenaria Strategie di prevenzione/gestione dell'imprevisto (nella vita e nel diabete)
19.45	Comunicazione delle nuove coppie/triplette per il sabato
20.00	A cena attività di CHO

<b>SABATO 10 SETTEMBRE</b>	
7.30	Colazione, ritiro sacchetti pic-nic
9.00	Inizio trekking [ <b>Seconda tappa – Rifugio Terraegna (2)</b> ]
16.00	Ritorno in Hotel
18.00	L'ESPERIENZA DI CURA DATA E RICEVUTA (scrittura) Gli altri: barriere o supporto alla cura di me, al cambiamento? Difficoltà e risorse nella socializzazione del diabete La fatica degli altri a starmi accanto L'Associazione come spazio di cura insieme agli altri
20.00	Cena

<b>DOMENICA 11 SETTEMBRE</b>	
7.30	Colazione
9.00	Inizio trekking [ <b>Terza tappa – La Difesa (3)</b> ]
13.00	Ritorno in Hotel e pranzo
14.30	<b>RICOMINCIAMENTO</b> Lettura da "L'Appello" di Alessandro D'Avenia
	Scrittura per riflettere sul proprio ricominciamento, su quello che di nuovo (o comunque di consapevole) riportare nelle proprie vite da questo viaggio. Qual è il mio ricominciamento? Qual è la promessa di felicità e benessere che faccio a me stesso/a?
15.30	Lettura in plenaria
16.00	Chiusura

## **ESCURSIONI**

### **(a cura di Antonella Perna)**

#### **(1) Rifugio La Cicerana km. 10 [A/R] Dislivello m. 500 e la Sorgente Tornareccia**

Il Rifugio della Cicerana, situato in una delle valli più selvagge del Parco Nazionale d'Abruzzo, è il luogo ideale per immergersi nella natura incontaminata. La sua posizione strategica gli consente di dominare l'intera valle della Cicerana che, lontana dagli insediamenti abitativi, è racchiusa fra le vette di montagne alte circa 2.000 metri. Dal rifugio il panorama si estende fino alle imponenti montagne del Parco Regionale del Sirente – Velino. La Cicerana, caratterizzata da ampie radure circondate da immensi boschi di faggi (alcuni raggiungono i 500 anni di vita), è uno storico luogo di passaggio per i viandanti, che si spostavano dalla Marsica all'Alto Sangro e viceversa. In questa valle trovano riparo alcune rare specie di animali come l'Orso bruno marsicano, il Lupo Appenninico, la volpe.

#### **(2) Rifugio Terraegna km. 12 [A/R] Dislivello m. 550**

Il Rifugio di Terraegna nasce dal recupero completo di uno stazzo montano situato in una sella tra Pescasseroli e Bisegna. Il pianoro di Terraegna ospita la grande fauna del Parco tra cui l'orso, la volpe, il lupo e l'aquila reale. Per raggiungere il pianoro si percorre un sentiero molto suggestivo immerso in una faggeta secolare dichiarata patrimonio dell'Unesco.

#### **(3) La Difesa km. 6 [A/R] Dislivello m. 200**

Partendo dall'Hotel Valle dell'Oro, si giunge dapprima ad un antico abbeveratoio e, poi, percorrendo un piccolo tratturo, ci si effettua un viaggio nella magica foresta della Difesa di Pescasseroli, location del film "La volpe e la bambina". Un luogo unico e dall'atmosfera incantata dove l'affascinante connubio tra natura e cultura tipico dell'Appennino, presenta uno dei suoi esempi più belli. Suggestivo ed emozionante "abbracciare" i pioppi ricoperti di muschio che danno la sensazione di accarezzare la morbida pelliccia di un orso.