

Programma della giornata

- 9:30 – Registrazione dei partecipanti
- 10:00 – Presentazione dell'iniziativa

- dalle ore 10:15 – Avvio delle attività:
 - laboratori espositivi a cura degli assistiti, con dimostrazioni pratiche e condivisione di hobby e competenze;
 - attività di aggregazione creativa dedicate allo scambio di esperienze e percorsi di vita;
 - laboratorio di arteterapia olistica, per l'espressione delle emozioni attraverso il linguaggio artistico;
 - esercitazioni sportive e prove di diverse discipline, con il supporto di istruttori qualificati e associazioni del territorio.

- Pausa pranzo

- Sessione di presentazioni e testimonianze:
 - racconto di una significativa esperienza da parte di un assistito Inail;
 - intervento del gruppo di auto-aiuto "Il Ponte" della sede di Carrara;
 - testimonianza e presentazione del libro "*Oltre il dolore*", dedicato a un percorso personale di elaborazione e rinascita dopo la perdita del coniuge a seguito di infortunio sul lavoro.

- Laboratorio di meditazione nella natura, guidato e dedicato al rilassamento, alla respirazione consapevole e al benessere interiore.