

OFFERTE
ALBERGHI e RIFUGI



Benessere dei
piedi
Le vesciche



“Cambiamenti climatici, neve, industria dello sci”

[SCARICA QUI](#)

Cai Alpignano e Au.di.do. insieme per la Montagnaterapia

24 agosto 2021 | IN CAILINE, ESCURSIONISMO, NEWS CAI | DI REDAZIONE

Il progetto “La montagna fa star bene” ha preso il via lo scorso anno e ha già visto diverse iniziative, migliorando autonomia, controllo delle emozioni, socializzazione e autostima nei partecipanti

PRIMO PIANO



Due nuove salite in Groenlandia per Della Bordella, Schüpbach e Welfringer

PRIMO PIANO ALPINISMO

ARRAMPICATA



Ritorno dei grandi carnivori: il Cai richiama alla coesione sociale





In cammino sul Sentiero dei gufi © Cai Alpignano

«Far sì che tutti possano beneficiare della frequentazione dell'ambiente montano e goderne in modo sicuro e consapevole. Dunque aiutare chi all'apparenza è meno fortunato, più fragile o vive un disagio psico-sociale, a trarre giovamento dalle attività escursionistiche».

Sono questi gli obiettivi del progetto di Montagnaterapia **“La montagna fa star bene”**, che vede uniti l'associazione **Au.di.do.** (Autogestione diversamente dotati) e la **Sezione Cai di Alpignano.**

[ATTUALITÀ](#) [PRIMO PIANO](#)



Piccoli viaggi al centro della Terra

[ATTUALITÀ](#) [PRIMO PIANO](#)

ULTIME NOTIZIE



Dalla Groenlandia all'Appennino

[ALPINISMO](#) [EDITORIA](#)



Cai Sampierdarena, torna il corso di escursionismo base

[ESCURSIONISMO](#) [NEWS CAI](#)



Due nuove salite in Groenlandia per Della Bordella, Schüpbach e Welfringer

[PRIMO PIANO](#) [ALPINISMO](#)

[ARRAMPICATA](#)



La montagna contribuisce al benessere

La premessa, come spiega **Doretta Cattaneo** del Cai Alpignano, è che la montagna

«aiuta e contribuisce al benessere psico-fisico, specialmente se vissuto in compagnia. Le Terre alte sono però anche un ambiente difficile, talvolta pericoloso, da affrontare con le dovute cautele e con consapevolezza. Non tutti gli utenti hanno la possibilità di camminare autonomamente e spesso vanno supportati ed incoraggiati».





Momenti di socializzazione sul Sentiero dei guffi © Cai Alpignano

Le iniziative organizzate

La collaborazione è iniziata nel 2020, seppur pesantemente condizionata dalla pandemia.
«Abbiamo programmato semplici escursioni che consentissero un adeguato distanziamento: un'attività sensoriale a piedi nudi nel Parco "La Mandria" di Venaria Reale, un'escursione al Lago di Pontechianale e un'altra al Colle della Portia. Per finire con una camminata nel Parco



“La Mandria” per ascoltare il bramito dei cervi», racconta la Cattaneo.

Quest'anno sono state già organizzate quattro uscite: *«una visita culturale alla scoperta del lupo al Parco “Uomini e Lupi” di Entracque, una cena al sacco nel Parco “La Mandria” incentrata sugli alberi secolari, un’escursione sul Sentiero dei gufi di Venaus e un’altra cena al sacco alla Seja, per vedere le stelle cadenti».*

Relazioni sugli itinerari adatti a tutti

Da questo progetto Cai Alpignano e Au.di.do. si aspettano miglioramenti nell'autonomia, nel controllo delle emozioni, nella socializzazione e nell'autostima dei partecipanti.

«Stiamo provando a scrivere delle relazioni di itinerari, adatti a persone con disabilità, da condividere con altre Sezioni che si occupano di Montagnaterapia», conclude la Cattaneo. «Sarebbe interessante raccogliere più esperienze positive per dare un valore aggiunto all'impegno che tutti noi offriamo».

CAI ALPIGNANO

MONTAGNATERAPIA

PIEMONTE



PUBBLICITÀ

CHI SIAMO
REDAZIONE
CONTATTI
ARCHIVIO 2012-2020
CATEGORIE
CIRCOLARI SEDE CENTRALE

ISCRIVITI
ALLA
NEWSLETTER



