



Alcuni partecipanti a un'escursione



"Montagna-terapia" è conoscenza e ascolto

ESCURSIONI UN AIUTO PER CHI VIVE UN DISAGIO PSICO-SOCIALE

Audido e Cai, un'alleanza per la "montagna-terapia"

■ **ALPIGNANO** L'Audido nel suo percorso di crescita per le persone disabili intellettive adulte ha tra i suoi obiettivi la conoscenza, anche del territorio. Da molti anni, la sezione alpinistica del CAI mette a disposizione volontari ed esperienza ed organizza escursioni con i soci dell'Audido. "Non sono escursioni improvvisate, ma studiate e concordate con il Cai - afferma il presidente dell'Audido, Nico Paiuzza - tenendo in considerazione tutti gli aspetti con l'intento che le esperienze siano utili e gradevoli". Il Cai ha stilato un documento dedicato alla 'montagna-terapia': "La mon-

tagna fa star bene, aiuta, contribuisce al benessere psico-fisico.

Ancor più se vissuta in compagnia. Ma è anche un ambiente difficile, finanche pericoloso, da affrontare con le dovute cautele, con consapevolezza. Non tutti hanno però la possibilità di camminare autonomamente in montagna e non tutti hanno conoscenze e competenze per goderne in sicurezza".

Paiuzza sottolinea l'importanza della collaborazione con il Cai: "Mettono a disposizione gli accompagnatori, titolati o semplici volontari, per una montagna "inclusiva", per far sì che tutti possano benefi-

ciare e goderne in modo sicuro e consapevole". Questa è la montagna-terapia del Cai: aiutare chi è all'apparenza meno fortunato, più fragile o vive un disagio psico-sociale a trarre giovamento dalle attività escursionistiche. "Da questa attività attendiamo benefici in diversi campi - spiega Paiuzza - intanto nell'ambito dell'autonomia perché richiede la capacità di equipaggiarsi e l'acquisizione di abilità manuali e pratiche, poi anche come controllo delle emozioni per gestire eventuali insuccessi. Molto importante l'aspetto della socializzazione perché, aumentando la fiducia reci-

proca e la capacità di collaborazione con gli altri, si possono migliorare i rapporti sociali nel proprio contesto territoriale. In più, la montagna-terapia aiuta nello sviluppo della potenzialità nel raggiungimento di un obiettivo, nell'accrescimento dell'autostima e della fiducia personale ma anche a riconoscerne i propri limiti".

Alcune escursioni si sono svolte nel mese di luglio (ad Entracque, alla Mandria e al Sentiero dei Guffi di Venaus), altre sono in calendario: il parco delle cicogne, una cena al sacco a Villar Dora-Gir d'la Seja e alla Ca' Bianca a Monasterolo di Lanzo.