AU.DI.DO. e CAI
un'alleanza per la montagnaterapia

L'associazione **Au.di.do.** (autogestione diversamente dotati) nel suo percorso di crescita per le persone disabili intellettive adulte ha tra i suoi obiettivi anche la conoscenza del territorio. Da molti anni la sezione CAI di Alpignano organizza escursioni, studiate e concordate con i responsabili dell'Audido tenendo in considerazione tutti gli aspetti, con l'intento che le esperienze siano utili e gradevoli.

Insieme è stato stilato il progetto **"La montagna fa star bene",** per aiutare e contribuire al benessere psico-fisico, specialmente se vissuto in compagnia.

La montagna è però anche un ambiente difficile, talvolta pericoloso, da affrontare con le dovute cautele e con consapevolezza. Non tutti gli utenti hanno infatti la possibilità di camminare autonomamente e spesso vanno supportati ed incoraggiati.

L'obiettivo comune CAI-Audido è quello di una **"Montagna Inclusiva",** per far sì che tutti possano beneficiare e goderne in modo sicuro e consapevole. Questa è la nostra sfida! Aiutare chi all'apparenza è meno fortunato, più fragile o vive un disagio psico-sociale, a trarre giovamento dalle attività escursionistiche.

Da questa attività attendiamo benefici in diversi campi:

l'autonomia, cioè la capacità di equipaggiarsi e acquisire abilità manuali e pratiche

il controllo delle emozioni, per gestire eventuali insuccessi o intoppi di percorso

la socializzazione, perché aumentando la fiducia reciproca e la capacità di collaborazione con gli altri si possono migliorare i rapporti sociali nel proprio contesto territoriale

l'autostima, ossia l'accrescimento della fiducia in se stessi, tramite la sfida per raggiungere un obiettivo

L'insieme di tutti questi ingredienti può portare ad un aumento dell'autostima ma anche al riconoscimento dei propri limiti.

L'attività 2020 è stata condizionata dalla situazione sanitaria, e per tale ragione la sede Audido è stata chiusa per molto tempo, mentre il fatto di offrire l'opportunità di passare una giornata all'aria aperta è stata accolta con gioia da tutti loro.

In ogni caso, abbiamo programmato semplici escursioni che consentivano un adeguato distanziamento dei partecipanti.

Per il 2021 abbiamo già effettuato alcune uscite:

- al parco "Uomini e Lupi" di Entracque (CN): una coinvolgente visita culturale alla scoperta del lupo, con l'avvistamento di alcuni esemplari.
- al parco "La Mandria" di Venaria (TO): accompagnati dalla guida del parco con cena al sacco, alla scoperta degli alberi secolari, i cosiddetti "Patriarchi".
- al "Sentiero dei gufi" di Venaus (TO); dal grazioso paesino una strada sterrata porta ad una chiesetta nel bosco; il dislivello modesto ha permesso a tutti di effettuare l'escursione con successo.
- Cena al sacco alla "Seja" di Villar Dora (TO): dal paese una strada dapprima asfaltata poi sterrata conduce ad una panoramica dorsale, dove abbiamo cercato di vedere le stelle cadenti.
- Alla "Via dei Pellegrini", percorrendo il tratto di Caselette (TO) con pizza finale in piazza.

Altre iniziative sono in programma a breve.

Stiamo provando a scrivere delle relazioni di itinerari, adatti a persone con disabilità, da condividere con altre sezioni che si occupano di MONTAGNATERAPIA: sarebbe interessante raccogliere e condividere il maggior numero possibile esperienze positive, per dare un valore aggiunto all'impegno che tutti noi offriamo.

Doretta Cattaneo - CAI Alpignano