



## CAI-SEZIONE ALPIGNANO E AU.DI.DO.

### 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, valutate e concordate con i responsabili dell'**Au.di.do.** tenendo in considerazione tutti gli aspetti, con la speranza che le esperienze siano utili e gradevoli.

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

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

L'obiettivo comune CAI-Au.di.do. 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**, ovvero 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 le nostre sedi sono state chiuse per molto tempo, appena possibile abbiamo cercato di organizzare giornate all'aria aperta cosa che è stata accolta con gioia da noi tutti.

Per il 2021 sono state effettuate le seguenti 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 Reale (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;
- al "Centro cicogne di Racconigi", con successiva visita al Castello di Racconigi.

Nel 2022 è già stata effettuata una prima uscita al "Santuario di Belmonte" comune di Valperga C.se, con grande soddisfazione dei partecipanti e con la speranza di proseguire il cammino insieme per lungo tempo. Uno degli obiettivi del CAI, a livello nazionale in ambito di **MONTAGNATERAPIA**, è quello di scrivere delle relazioni di itinerari adatti a persone con disabilità, da condividere con altre sezioni che si occupano di

**MONTAGNATERAPIA**; cercando il coinvolgimento delle istituzioni per predisporre e realizzare itinerari adatti allo scopo, con cartellonistica dedicata e difficoltà misurate. Sarebbe interessante raccogliere e condividere il maggior numero possibile esperienze positive, per dare un valore aggiunto all'impegno che tutti noi offriamo. Per sapere di più sulle attività del CAI-Sezione di Alpignano e sul tesseramento: [www.caialpignano.it](http://www.caialpignano.it)

C.A.I. Alpignano  
Il presidente Renzo Marangon



**REVISIONI SERVETTI S.r.l.**

Via Caselette n. 120  
(Industrial Park)  
10091 ALPIGNANO (TORINO)  
Tel. 011.967.44.99 - Fax 011.968.24.94  
E-mail: [revisioniservettisrl@tiscali.it](mailto:revisioniservettisrl@tiscali.it)