**LA MONTAGNA UNISCE AIUTA E CURA**

**raccolta degli abstract pervenuti**

CAMMINANDO SU SENTIERI DI SALUTE *Sandro Carpineta*

Questa breve relazione vuole offrire uno sguardo di insieme sulla nascita e sviluppo e sulle principali caratteristiche di quei molteplici e polimorfi interventi che oggi vanno sotto il nome di montagnaterapia. Da anni in Italia, così come in altri paesi europei, sono nate, per altro in maniera spontanea e decentrata, diverse pratiche che vedono lo "scenario montagna" come possibile strumento di aiuto, assistenza, cura e riabilitazione in un largo spettro di problemi della salute dell’uomo. Gli ambiti di applicazione sono numerosissimi, e vanno dall'adolescenza problematica ai problemi di handicap psico-motorio, dalle patologie cardiovascolari a quelle post-tumorali, dalle dipendenza alle problematiche socio-sanitarie di più vario tipo, anche se l'esperienza più forte e numericamente più rappresentativa rimane tuttavia quella in ambito psichiatrico. Tutte le iniziative hanno caratteristiche comuni: sono per lo più spontanee, funzionano sulla base di competenze professionali ed esperienziali diverse, nascono in maniera autonoma ma entrano rapidamente in rete, si basano sulla costante ricerca di una coerenza metodologica. Ma il dato sicuramente più interessante ed innovativo è la profonda collaborazione che lega in un progetto unitario il mondo della sanità, quello del privato sociale-volontariato ed il Club Alpino Italiano. In tal senso la specifica competenza del CAI con i suoi soci e volontari rappresenta attualmente un essenziale valore aggiunto nel supportare queste esperienze e questi progetti.

LA MONTAGNA PER TUTTI *Marco Battain, Ornella Giordana, Osvaldo Marengo*

La "Joelette" è una carrozzella mono-ruota da fuori strada che attraverso il sostegno di due accompagnatori consente a disabili, con ridotte capacità motorie, di partecipare ad uscite di educazione ambientale ed escursioni in luoghi e contesti naturali lungo i sentieri di montagna finora impossibili da raggiungere. obiettivi:- non solo permettere ai disabili motori di andare in montagna, ma di partecipare ad escursioni classificate T/E (percorribili con joelette) insieme a chi disabile non è (familiari, amici, compagni di scuola) stimolare enti ed associazioni di gestione e tutela dell'ambiente montano e le strutture recettive a individuare e creare percorsi montani fruibili ai portatori di disabilità motorie; favorire la collaborazione con associazioni di portatori di handicap motori per la condivisione delle esperienze e competenze: attività su richiesta di associazioni, scuole, singoli. Il progetto è realizzato grazie al sostegno della Società Reale Mutua di Assicurazioni

PASSAGGI IN QUOTA *Daniela Parafioriti e Anna Laura Ventresca (Marco Battain e Ornella Giordana)*

Il progetto “Passaggi in quota” nasce dall’incontro fra due operatrici psichiatriche della Cooperativa Il Margine e due Accompagnatori di Escursionismo del CAI Torino. Il primo terreno comune oltre alla passione per la montagna è stata la convinzione certa dell’effetto terapeutico del contatto con la natura. Abbiamo pensato un gruppo composto da pazienti, operatori e soci del CAI: un gruppo inteso come una piccola comunità di persone che possano condividere la possibilità di vivere la montagna come luogo di dinamicità per la mente e per il corpo. Passaggi in quota indica la possibilità che ogni singola uscita e il discorso su di essa che la precede e che poi ne consegue possano diventare per i partecipanti situazioni in cui sia garantito un eventuale passaggio, uno scarto di consapevolezza di sé e del mondo, un recupero della capacità di meravigliarsi, della possibilità di uscire dal seminato senza perdere il sentiero che l’essere in gruppo garantisce tracciato. La dimensione della sorpresa e della possibilità di sorprendersi con gli altri, garantisce una possibilità di socializzare percezioni e pensieri cosa che non è affatto scontata per chi ha uno stigma legato all’ingestibilità e all’impossibilità di condividere alcune delle proprie percezioni e dei propri pensieri. Il progetto è realizzato grazie al sostegno della Società Reale Mutua di Assicurazioni

LA MONTAGNA COME FORMA DI INTEGRAZIONE *Federico Carruccio e Daniela Dallorto*.

L'Ancora nasce 15 anni fa da un gruppo di genitori di ragazzi con disabilità psichica e relazionale. Nel corso degli anni ha svolto un ruolo attivo nella rete integrata dei servizi socio-sanitari del territorio per promuovere il diritto a essere inseriti in ogni ambito della vita sociale attraverso progetti improntati sulla valorizzazione e sviluppo delle competenze, del raggiungimento della massima autonomia possibile e della possibilità di inserimento in una vita di relazione normale, senza condizionamenti o pregiudizi. Partendo dalla presentazione del progetto “Aria di Montagna”, iniziato quasi 7 anni fa, verranno analizzati gli aspetti che hanno permesso al gruppo dei partecipanti di raggiungere da un lato una crescita delle competenze fisiche, relazionali e relative alla propria autonomia, dall'altro una sempre maggiore integrazione con il territorio e con le realtà piemontesi che hanno sviluppato percorsi analoghi. Gli ottimi risultati ottenuti e il crescente entusiasmo dei partecipanti hanno spinto i tutor e i volontari del progetto a pensare di ampliare maggiormente le esperienze di condivisione e integrazione anche in contesti non protetti, partecipando ad attività organizzate sia da altri gruppi di montagna che da associazioni di settore (CAI, Pro-natura).

**LA CAROVANA DELLA MENTE** La Montagna è Salute. *Sebastiano Audisio, Marco Battain, Laura Benzi, Marisa Degioanni, Luciano Ellena, Ornella Giordana, Ugo Palomba, Mario Piasco, Franco Via*

La Carovana della Mente è un trekking intervallivo in compagnia di animali da soma che si è svolto dal 3 al 7 settembre 2013 tra la valle Stura di Demonte e la valle Gesso, un progetto di “montagna e salute” cioè di MontagnaTerapia aperto a vari Gruppi Piemontesi e a chi liberamente e autonomamente volesse unirsi alla traversata. Il messaggio della Carovana è stato accolto positivamente dalle molte persone (circa 80) che si sono ritrovate alla partenza da Aisone e che strada facendo ci hanno salutato per lasciare il posto a nuovi compagni di viaggio in uno spirito di accoglienza e mescolanza che è stata la vera novità di questa iniziativa.

La presenza e la “carica emozionale” degli animali da soma (2 asini, 2 mule e 1 cavalla) col loro passo lento e cadenzato hanno costituito l’altra interessante novità: camminare in un altro modo su antichi sentieri di media montagna, attraversare piccole borgate e paesi, condividere le soste notturne, provare a condurre gli animali e in primo luogo il loro “contatto” ha trasmesso intense emozioni e ha indiscutibilmente rafforzato l’autostima e la fiducia nelle proprie capacità , elementi cardine e obiettivi specifici della MontagnaTerapia in ambito salute mentale. La diversa indole e il temperamento dei singoli animali sono stati oggetto della curiosità e dell’interesse dei partecipanti con uno spostamento di attenzione su altro da sé e rilevabile contenimento dell’ansia.

Questo progetto organizzato dal Gruppo Montagna ospitante dell’ ASLCN1 di Cuneo è stato condiviso da altri 4 gruppi del Piemonte: “i Montanari” di Racconigi e il Gruppo Montagna di Ceva (ASLCN1), il Gruppo Montagna di Collegno e “L’Ancora” di Torino. Determinante, come ormai consuetudine, l’appoggio sul campo e l’apporto in termini di sicurezza degli Accompagnatori Escursionistici del CAI Torino, Racconigi e Bra, del personale del Corpo Forestale e dei guardaparco Alpi Marittime.

La traversata di circa 42km con partenza dalla piazza di Aisone (830mt s.l.m.) e arrivo a S.Anna di Valdieri (960mt) si è sviluppata sullo spartiacque tra la valle Stura e la valle Gesso attraverso il Colletto di Valdieri (1309mt) ai confini del Parco Alpi Marittime, su sentieri con dislivelli giornalieri medi intorno ai 400m e percorrenze tra le 4 e le 6 ore, e con una ascensione su una cima di 1570mt.

L’organizzazione di un trekking volutamente a costi contenuti ha sfruttato appoggi logistici garantiti da realtà della zona come piccoli Rifugi e Case Alpine e soprattutto ha incontrato anche in fase progettuale l’entusiastico supporto e l’aiuto concreto dei 2 Comuni di arrivo e partenza che hanno creduto in questa proposta; le risorse della rete territoriale sono fondamentali per portare avanti le attività di MontagnaTerapia. Significativi in questo senso la convergenza d’intenti ed il contributo degli altri partner della Carovana: il CAI Sezione di Torino, l’ Associazione MenteInPace di Cuneo e l’Unione Sportiva ACLI.

Il messaggio di promozione della salute, mescolanza e inclusione veicolato dall’iniziativa è testimoniato in un film-documento realizzato da due registi che hanno partecipato al trekking, di cui un piccolo frammento viene presentato per la prima volta in occasione di questo Incontro sul tema della MontagnaTerapia.

Ma la “Carovana” non si è fermata e approda a Torino il 25 ottobre 2013 in occasione delle iniziative per la settimana di chiusura del “150° CAI”. Infatti in mattinata una rappresentanza della Carovana con gli asini ha attraversato il Parco del Valentino, il ponte sul Po ed è salita al Monte dei Cappuccini a sottolineare come la Montagna nei suoi vari aspetti costituisca anche un valido terreno di terapia e riabilitazione psico-fisica e di come possa attivamente aiutare il superamento di differenze e pregiudizi

DUE PASSI, TRE SENTIERI, QUATTRO STAGIONI E UNA CONVENZIONE *Valeria Vietti, Riccardo Tiberio, Gabriele Morgani*

Quando si ha a che fare con la malattia psichica il concetto di spazio diventa un elemento da cui non si può prescindere. Il rapporto tra spazio interno ed esterno, il confine tra me e tutto il resto, tra me e gli altri viene alterato. Tutto ciò che è esterno al paziente è vissuto come estraneo, invasivo ed invadente dello spazio interno. Attraverso l’attività di Montagna Terapia la montagna stessa è “utilizzata” come GRANDE SPAZIO TERAPEUTICO. Per far si che ciò avvenga il gruppo curante, che in questo caso è composto da operatori sanitari e accompagnatori esperti del CAI, deve costituirsi come dimensione del mondo interno; che accoglie il paziente e suscita in lui il senso di appartenenza, ma allo stesso tempo è permeabile al mondo esterno e agisce in esso attraverso esperienze di esplorazione e di scambio. Il processo riuscirà se questa dimensione, creata dal gruppo curante sarà protetta, delimitata, definita da regole e confini facilmente comprensibili e praticabili La convenzione, che stabilisce ruoli e funzioni, può essere utile, insieme ad altri strumenti, per creare queste condizioni. Data questa premessa teorica acquista maggior significato la parte giocata dagli accompagnatori del CAI e più comprensibili gli obiettivi che gli operatori si pongono quando viene proposto ad un paziente l’attività di Montagna Terapia.

“ESCURSIONI IN MONTAGNA” SANTHIà E VERCELLI *Virginia Busolin*

“Escursioni in montagna” era già attiva per i pazienti dei Centri Diurni psichiatrici di Santhià e Vercelli dell’ASL Vercelli nel 1998 e 1999. Dal 2010 la nostra collaborazione con alcuni soci volontari del C.A.I. di Vercelli ha dato vita ad un nuovo progetto di Montagnaterapia a carattere terapeutico-riabilitativo. L’attività ha coinvolto complessivamente 16 pazienti, 6 operatori sanitari (Educatori ed infermieri) e 5 soci volontari del C.A.I. di Vercelli. La collaborazione con gli esperti del C.A.I. ha permesso di acquisire maggiore conoscenza e competenza tecnica nell’attività, permettendo di aumentare il livello di difficoltà con camminate sempre più impegnative.

A PASSO D’UOMO, l’esperienza del gruppo “ i Montanari “ *Bernardino Lamberto e Carla Rolando*

Il Gruppo è composto da: operatori del D.S.M. dell’ASL CN 1 di Racconigi, utenti residenti nei Comuni di Racconigi e Savigliano, Volontari del C.A.I. di Racconigi ed altri volontari. Le figure professionali afferenti al D.S.M. e partecipanti al progetto sono : l’Infermiere Professionale, l’educatore professionale e l’Operatore Socio Sanitario. I destinatari del progetto sono utenti del D.S.M. frequentanti il Centro Diurno Il Germoglio di Racconigi. Il gruppo esiste da alcuni anni e coinvolge mediamente una decina di persone, non sempre le stesse: variano a seconda dei periodi o dello stato di salute. Il gruppo attuale pratica escursionismo in media montagna per motivi anagrafici e di sovrappeso. Sono gli accompagnatori del C.A.I. a fornire i dati tecnici per ogni singola uscita , che viene discussa ed approvata durante la riunione preparatoria, che vede la partecipazione di tutti gli interessati convenuti per l’occasione presso il Centro Diurno Il Germoglio. Le risorse per la realizzazione del progetto provengono: in piccola parte dai singoli partecipanti, dal D.S.M., dal C.A.I., e dalla Diapsi locale. Dieci anni di esperienza hanno modificato la struttura e le risorse del gruppo, noi pensiamo che siano chiare le potenzialità di questa attività e quale debba essere la sua rete di relazioni esterne al D.S.M. per poter avere una funzione fortemente riabilitativa, qualunque sia l’età o la patologia dei soggetti che partecipano. La struttura del progetto deve poter permettere il verificarsi di eventi inattesi, la Ns esperienza ci porta a credere che vi siano delle condizioni di sicurezza che devono essere rispettate per permettere al gruppo di realizzare “ imprese di successo “; possiamo infine affermare con certezza che le competenze possedute ed il numero dei partecipanti siano due elementi fondamentali per la buona riuscita del progetto

EDUCARE ALL’INSU *Luigi Varetti*

Vengono presentate le attività di un Centro Educativo per Minori nel quale, attraverso le uscite in montagna e l’attività di arrampicata (indoor e in ambiente naturale), sono promossi nuovi modi di conoscersi e rapportarsi con gli altri grazie alla potente mediazione di un ambiente naturale molto particolare. Attraverso il piacere dell’avventura, del sano divertimento, della gioia per la conquista nonostante la fatica, … vengono sollecitate nuove sensazioni ed emozioni che, pur in una dimensione ludica, contribuiscono a recuperare ed integrare elementi di consapevolezza e fiducia per affrontare meglio i propri impegni e le situazioni di vita quotidiane.

ANCHE NOI SOPRA I MILLE: La montagna come laboratorio *Davide Eandi ed Iris Corato*

“La montagna è uno spazio vitale, ed è anche un laboratorio di nuovi modi di stare al mondo”(A. Salsa) La montagna non è solo raggiungere una cima o un bel paesaggio da osservare, ma ci aiuta a sperimentare situazioni sia ambientali che emotive spesso non conosciute o mai provate in una situazione di così forte condivisione. La montagna è dunque il mezzo, lo strumento attraverso cui vengono sperimentati nuovi modi di stare assieme. Svolgere un percorso riabilitativo in tal senso permettere di compiere un’esperienza sia individuale che di gruppo, di condurre e di essere condotti , di sentirsi autonomi ma allo stesso tempo legati agli altri. Questa è la nostra storia…