

TERRE ALTE

Scelti per voi



A guardar le stelle

Trascorrere un sabato sera nel silenzio della montagna ad osservare le stelle. È l'iniziativa dell'Osservatorio astronomico di Saint-Barthélemy prevista sabato 11. Visite guidate, sia diurne sia notturne. Info 0165-770051, www.oavda.it.



Riconoscimento al Parco

Martedì, a Francoforte, alla «Fiera Internazionale del libro», è stato assegnato un premio a un articolo in tedesco sul Parco delle Marittime, definito come uno dei siti più interessanti d'Europa per il turismo «verde».



La bandiera di Fobello

Fobello domenica vivrà la sua prima giornata di Bandiera Arancione del Touring club italiano. Dalle 10 degustazioni di prodotti tipici, visite guidate ai musei, come quello dedicato a Lancia, e attività sportive.

FRANCESCO DOGLIO
CUNEO

Come si coniugano i percorsi terapeutici istituzionali e la frequentazione della montagna lo spiega bene Marco (nome di fantasia), un cuneese di 41 anni con alle spalle una storia ormai decennale di disagio psichico e di cure, al Centro diurno dell'Asl di Cuneo: «In montagna - dice semplicemente - mi sento bene. E' difficile da spiegare ma in quota, come se ci fosse un interruttore, l'ansia sparisce e rimane il gruppo, l'amicizia, la serenità. Sui sentieri mi dimentico delle mie paure».

Ecco il punto: la montagna può diventare - e qui nel Cuneese lo è già da almeno 16 anni - una parte importante nel percorso di cura e riabilitazione di molte forme di sofferenza, sia mentale che fisica. Proprio per parlare di questo argomento inizia oggi a Cuneo il quarto convegno nazionale dedicato alla «Montagnaterapia» (un neologismo coniato nelle prime edizioni, ormai diventato d'uso comune), organizzato dall'Asl Cuneo 1 e che vede la partecipazione di molti ospiti importanti e di delegazioni da tutta Italia, in particolare dalle regioni alpine, ma anche dalla Toscana e dalla Sardegna, dove questo genere di attività è attuato da tempo.

«MONTAGNATERAPIA»

Nelle uscite di gruppo si lavora sull'autostima e sulla capacità di raggiungere un obiettivo

La novità di questa edizione è l'inclusione nelle pratiche di Montagnaterapia di quattro tipi di disabilità. Fino all'ultimo convegno, a Rieti, il discorso era incentrato sulla salute mentale, oggi, invece, si sono aperte le porte alla cura delle dipendenze, alla disabilità fisica e alla tutela generale della salute.

All'avanguardia in questo campo, nel Cuneese, c'è il gruppo di lavoro del Centro diurno di psichiatria dell'Asl 1. «La nostra esperienza con la montagnaterapia - racconta il dottor Ugo Palomba, responsabile del centro - ha una storia quasi ventennale. Per noi è molto importante dare continuità a questo lavoro, organizzando le nostre uscite di anno in anno: questa programmazione, già di per sé, aiuta i nostri utenti a darsi obiettivi, a prendere un ritmo che porteranno anche nella loro vita privata».

I due infermieri che guidano le uscite del gruppo sono Sebastiano Audisio e Mario Piasco: «Tante associazioni organizzano gite in montagna - dicono -



“Sui sentieri ho imparato a vincere le mie paure”

Cuneo: da oggi testimonianze di pazienti e interventi di esperti al convegno sul valore terapeutico delle escursioni in quota

ma l'attività strutturata fa una grande differenza. Noi ogni settimana, in tutte le stagioni, facciamo un lavoro con varie attività, dallo sci di fondo invernale alle camminate primaverili in collina, per poi passare a trekking più impegnativi in estate».

Tra i progetti portati a termine quest'anno c'è il trekking del Monviso: 10 utenti con disabilità psichica, tre operatori e una carovana di muli e asini per

5 giorni in quota attorno al Re di Pietra: «Su cosa si lavora? Sull'autostima, sulla capacità di conseguire un obiettivo e combattere la tendenza a chiudersi in se stessi, nella propria casa, nel proprio mondo. La forza del gruppo crea legami e regole. Ogni persona viene responsabilizzata e in modo quasi autonomo arriva ad avere ruoli diversi e utili per il gruppo: tutte cose che poi possono alleviare il disagio a casa e in famiglia».

Un'esperienza più recente, sempre in seno all'Asl, è quella della montagna come aiuto nella cura delle dipendenze: «L'abuso di sostanze - racconta Carlo Mandrile, operatore del Sert - porta ad isolarsi. La montagna diventa una "palestra di vita", aiuta a risocializzare e ad affrontare fatica e sofferenza fisica. Le esperienze fatte in gruppo poi vengono riprese nei colloqui individuali con gli psicologi».

La storia

FILIPPO RUBERTÀ
VERBANIA

«caccia» con schede, mappe e binocoli. E' l'appuntamento annuale con il censimento del camoscio nel Parco nazionale della Val Grande. Si tratta di due giornate da trascorrere in libertà, negli angoli più remoti e suggestivi di quella che viene considerata l'area protetta più selvaggia d'Europa, tra l'Ossola e il Verbania, che era però abitata fino alla Seconda guerra mondiale.

L'appuntamento è per il 3 e 4 novembre, ma all'ente parco si sono già messi al lavoro per cercare i volontari. Ne occorrono una sessantina e chiunque, purché abbia buon fiato e qualche dimestichezza con l'ambiente montano, può partecipare. «Ci sono percorsi che vanno bene per tutti - spiega Cristina Moval-

In Val Grande con mappe e binocoli seguendo le tracce dei camosci

Il parco del Vco cerca volontari per il censimento degli ungulati



Il 4 novembre

Per il censimento dei camosci il parco Val Grande cerca una sessantina di volontari. In passato erano arrivati anche dal Centro e dal Sud Italia

li, funzionaria del parco Val Grande che si occupa dell'iniziativa dal 2005 -. E' chiaro, però, che l'incontro con gli ungulati è meno difficile nelle zone più impervie. Non abbiamo mai avuto difficoltà a trovare i volontari che sono sempre arrivati numerosi, anche dal Centro e dal Sud Italia».

Il censimento viene svolto martedì 4 novembre, ma già il giorno precedente chi deve recarsi nelle zone più lontane deve mettersi in cammino per essere al mattino presto sul posto. L'operazione verrà svolta in collaborazione con gli uomini del Corpo forestale, della polizia provinciale e con le guardie del parco. «Si faranno gruppi di due o tre persone - spiega ancora Movali - a ognuno dei

quali verrà assegnata una zona da monitorare. Ai partecipanti chiediamo di annotare non solo i camosci, ma anche gli altri animali che vengono avvistati. Cogliamo infatti l'occasione del censimento dei camosci per portare a casa più dati possibili sulla fauna del parco. E' anche in questo modo che siamo riusciti ad avere una conoscenza più approfondita di cosa c'è nella Val Grande».

I dati raccolti in questi anni sono stati inseriti in un libro pubblicato di recente il cui titolo è «Mammiferi in punta di piedi. Presenza e gestione degli ungulati del parco». Il lavoro consente di affermare che i camosci che popolano l'area sono circa un migliaio e il numero è costante. «Per il momento si tratta solamente di numeri - sottolinea Movali - ancora insufficienti per poterne fare un uso scientifico. Ci servono per conoscere meglio la realtà in cui operiamo e costituire così una banca dati».

La scheda per la domanda è sul sito del parco all'indirizzo Internet www.parcovallgrande.it. Tutte le informazioni si possono richiedere al numero 0324.87.540.