

# I sentieri della salute sono ovunque

Esistono molti modi di fare montagnaterapia. Ogni realtà ha la propria storia e le proprie caratteristiche legate al contesto, alle risorse, alla formazione degli operatori, alla tipologia dell'utenza coinvolta. Tutte le realtà prevedono l'unione tra l'attività fisica e l'importante lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna. La realtà di Pordenone, nata all'interno del Dipartimento Dipendenze dell'Azienda per l'Assistenza Sanitaria, ha raggiunto i cinque anni di attività. Le uscite mensili



di trekking e arrampicata sportiva coinvolgono un gruppo misto di venticinque persone, composto da utenti, familiari, volontari e tecnici del CAI. Ogni esperienza è preceduta da un incontro preparatorio e seguita da uno in cui vengono elaborate le emozioni provate, attraverso la visione in gruppo delle foto scattate. Gli obiettivi sono il miglioramento della resilienza - che riguarda il superamento delle difficoltà - e il potenziamento delle abilità relazionali per alimentare un processo di integrazione sociale. Ed è proprio a Pordenone che dal 16 al 19 novembre scorso si è svolto il quinto convegno nazionale di montagnaterapia ("Lo sguardo oltre, sentieri di salute") organizzato dalla macro-zona Veneto-Friuli (sollevamenti.org). Oltre 400 i partecipanti alle quattro giornate di eventi suddivisi in relazioni plenarie e sessioni parallele, nelle quali oltre sessanta realtà provenienti da diverse regioni italiane si sono confrontate sulle prassi del fare montagnaterapia nell'ambito della salute mentale, della disabilità fisica e psichica, delle dipendenze, dei minori e della riabilitazione medica. Di fatto è stato posto l'accento sui temi della prevenzione e della valutazione dell'efficacia. A concludere il convegno, le esperienze di escursione e grotta, in collaborazione con le sezioni CAI di Pordenone e Sacile.

*Giulia Rigo*