

Montagnaterapia pro benessere

Che l'aria di montagna giovasse al corpo e allo spirito era cosa nota. Ora l'azienda sanitaria di Parma ci "mette la faccia": un protocollo d'intesa tra il centro di salute mentale del distretto di Fidenza e il Cai-Sezione di Parma mette le ali a una collaborazione partita già nel 2010.

L'obiettivo è proseguire e perseguire in percorsi di montagna quel processo di socializzazione e di riattivamento psicotomatico che ha già coinvolto 10 utenti.

Imparare la condivisione e la comunicazione di gruppo; confrontarsi con piccole difficoltà; sperimentare luoghi, colori e profumi, anche legati a periodi precedenti la malattia: ecco le chance da cogliere, come un fiore di montagna. (B. Gob.)



PROGETTO UN PROTOCOLLO D'INTESA FRA AUSL E CAI PER AIUTARE I MALATI PSICHICI

La montagna, una terapia per la mente

È stata presentata ieri all'ospedale di Vuio l'iniziativa siglata fra Ausl e Cai, con tanto di protocollo di intesa, che prevede la montagna come terapia per chi soffre di disagio psichico. Erano presenti Ettore Brianti, direttore sanitario Ausl Parma, Fabrizio Russo, presidente Cai di Parma, con l'alpinista Mario Padovani del Cai fidentino, Gianluca Giovanardi, vice presidente Cai di Parma, Maria Rosa Salati, direttore distretto di Fidenza, Mariastella Miglicci, respon-

sabile Salute Mentale Distretto di Fidenza, Matteo Tonna, psichiatra dell'unità di Salute mentale di Fidenza, il sindaco Mario Cantini, e l'assessore di Salso, Elena Moneta.

La montagna ha grandi potenzialità terapeutiche e riabilitative. È una risorsa, uno strumento che può contribuire in modo significativo al recupero e al mantenimento del benessere fisico e mentale. In particolare, per chi soffre di disagio psichico vivere esperienze in montagna

consente di «sentire» in modo più naturale gli stimoli elementari, legati all'attività psico-fisica in un ambiente naturale. E' a partire da questi presupposti che, nel 2010, è iniziata una prima esperienza di collaborazione tra l'Azienda Usi di Parma, Centro di Salute Mentale Distretto di Fidenza e il Cai, sezione di Parma. Un primo gruppo di utenti, accompagnati da medici ed educatori del Centro di Salute Mentale, supportati da volontari del Cai hanno sperimentato in al-

cune uscite l'impegno di fare delle escursioni, il piacere di trovare ristoro in un accogliente rifugio, la soddisfazione di essere arrivati «in cima», con fatica e sudore, ma anche riscoprendo le proprie capacità. ♦



La "Montagnaterapia" per la salute ed il benessere mentale

PARMA, 19 APRILE - In particolare, per chi soffre di disagio psichico vivere esperienze in montagna consente di "sentire" in modo più naturale gli stimoli elementari, legati all'attività psico-fisica in un ambiente naturale. Le sensazioni provenienti dall'ambiente montano e i rimandi che vengono dal corpo in movimento, come dimostrano le evidenze della letteratura scientifica, diventano un potente stimolo di riorganizzazione cognitiva e affettiva della persona.

Inoltre, l'attività in montagna incentiva la cooperazione e la responsabilizzazione, favorisce una relazione interpersonale più autentica e diretta e soprattutto tende ad eliminare le forme consuete di gerarchia, quale quella del rapporto medico-paziente.

E' a partire da questi presupposti che, nel 2010, è iniziata una prima esperienza di collaborazione tra l'Azienda USL di Parma - Centro di Salute Mentale Distretto di Fidenza - e il CAI - Club Alpino Italiano, sezione di Parma. Un primo gruppo di utenti, accompagnati da medici ed educatori del Centro di Salute Mentale, supportati da volontari del CAI hanno sperimentato in alcune uscite l'impegno di fare delle escursioni, il piacere di trovare ristoro in un accogliente rifugio, la soddisfazione di essere arrivati "in cima", con fatica e sudore, ma anche riscoprendo le proprie capacità.

Quest'anno, la collaborazione tra AUSL e CAI si affina e consolida, con la sigla di un protocollo di intesa. Immutata, invece, la finalità: proseguire con il gruppo che si è costituito (che vede coinvolti 10 utenti), il percorso di socializzazione, attraverso un'esperienza di

miglioramento della propria qualità di vita, sia sotto l'aspetto fisico che psicologico. L'idea a lungo termine è di una collaborazione sinergica con il CAI che permetta agli utenti di accedere autonomamente alle proposte, favorendo così un percorso di integrazione con le risorse del territorio. Più nel dettaglio, la collaborazione AUSL-CAI ha come obiettivi la comunicazione e la condivisione di gruppo; il confronto con se stessi rispetto al superamento di piccole difficoltà e con gli altri; la sperimentazione di luoghi, colori, profumi a volte nuovi, a volte legati a periodi precedenti la malattia. Inoltre, con l'aiuto del CAI, è iniziata una collaborazione con una ditta di Parma, che si è resa disponibile a fornire indumenti, noleggio gratuito di attrezzature e la produzione di un logo, disegnato da un utente, che è diventato il simbolo del gruppo.

Questo il programma delle iniziative di quest'anno: febbraio: due giornate di arrampicata in palestra, per mettersi alla prova...; marzo: ciaspolata, con appoggio al rifugio Mariotti al lago Santo; marzo/aprile: lezioni al CAI, su abbigliamento e condizioni meteo in montagna e orientarsi con le carte sui sentieri; aprile: gita al parco di Cervarezza, per sperimentare equilibri, ponti, sospensioni e imbracature tra gli alberi; maggio: uscita all'Oasi dei Ghirardi, nell'esplosione della fioritura delle orchidee; maggio: arrampicata alla Pietra di Bismantova; giugno: Alpi Apuane; luglio: Val di Funes; agosto: Val di Fassa; dicembre: ciaspolata.

Il termine "montagnaterapia" viene coniato solo nel 1999, nell'ambito di un convegno su "Montagna e solidarietà" svoltosi a Pinzolo (TN), ma le prime esperienze in questo campo risalgono agli inizi degli anni '90 in Francia. Anche in Italia a partire dagli anni '90, a livello locale, erano stati avviati progetti finalizzati ad unire la montagna con la realtà del disturbo psichico; tra tutti il progetto "Montagna Solidale" che, dal 1997 ha portato operatori e pazienti tra le montagne del Nepal, sulla vetta del Monte Rosa, sul Bianco ed infine in Patagonia.

19/04/2012



La montagnaterapia, protocollo di'intesa tra Ausl e Cai all'ospedale di Vaio



Si è svolta questa mattina all'Ospedale di Vaio la conferenza stampa intitolata "La montagnaterapia per la salute ed il benessere mentale. Un protocollo di intesa tra Azienda USL di Parma e CAI - Club Alpino Italiano, sezione di Parma". La montagna ha grandi potenzialità

terapeutiche e riabilitative. E' una risorsa, uno strumento che può contribuire in modo significativo al recupero e al mantenimento del benessere fisico e mentale. In particolare, per chi soffre di disagio psichico vivere esperienze in montagna consente di 'sentire' in modo più naturale gli stimoli elementari, legati all'attività psico-fisica in un ambiente naturale. Le sensazioni provenienti dall'ambiente montano e i rimandi che vengono dal corpo in movimento, come dimostrano le evidenze della letteratura scientifica, diventano un potente stimolo di riorganizzazione cognitiva e affettiva della persona. Inoltre, l'attività in montagna incentiva la cooperazione e la responsabilizzazione, favorisce una relazione interpersonale più autentica e diretta e soprattutto tende ad eliminare le forme consuete di gerarchia, quale quella del rapporto medico-paziente. E' a partire da questi presupposti che, nel 2010, è iniziata una prima esperienza di collaborazione tra l'Azienda USL di Parma - Centro di Salute Mentale Distretto di Fidenza - e il CAI - Club Alpino Italiano, sezione di Parma. Un primo gruppo di utenti, accompagnati da medici ed educatori del Centro di Salute Mentale, supportati da volontari del CAI hanno sperimentato in alcune uscite l'impegno di fare delle escursioni, il piacere di trovare ristoro in un accogliente rifugio, la soddisfazione di essere arrivati "in cima", con fatica e sudore, ma anche riscoprendo le proprie capacità. Quest'anno, la collaborazione tra AUSL e CAI si affina e consolida, con la sigla di un protocollo di intesa. Immutata, invece, la finalità: proseguire con il gruppo che si è costituito (che vede coinvolti 10 utenti), il percorso di socializzazione, attraverso un'esperienza di miglioramento della propria qualità di vita, sia sotto l'aspetto fisico che psicologico. L'idea a lungo termine è di una collaborazione sinergica con il CAI che permetta agli utenti di accedere autonomamente alle proposte, favorendo così un percorso di integrazione con le risorse del territorio. Più nel dettaglio, la collaborazione AUSL-CAI ha come obiettivi la comunicazione e la condivisione di gruppo; il confronto con se stessi rispetto al superamento di piccole difficoltà e con gli altri; la sperimentazione di luoghi, colori, profumi a volte nuovi, a volte legati a periodi precedenti la malattia. Inoltre, con l'aiuto del CAI, è iniziata una collaborazione con una ditta di Parma, che si è resa disponibile a fornire indumenti, noleggio gratuito di attrezzature e la produzione di un logo, disegnato da un utente, che è diventato il simbolo del gruppo.

Questo il programma delle iniziative di quest'anno:

Febbraio: due giornate di arrampicata in palestra, per mettersi alla prova...; marzo: ciaspolata, con appoggio al rifugio Mariotti al lago Santo; marzo/aprile: lezioni al CAI, su abbigliamento e condizioni meteo in montagna e orientarsi con le carte sui sentieri; aprile: gita al parco di Cervarezza, per

sperimentare equilibri, ponti, sospensioni e imbracature tra gli alberi; maggio: uscita all'Oasi dei Ghirardi, nell'esplosione della fioritura delle orchidee; maggio: arrampicata alla Pietra di Bismantova; giugno: Alpi Apuane; luglio: Val di Funes; agosto: Val di Fassa; dicembre: ciaspolata.

Il termine 'montagnaterapia' viene coniato solo nel 1999, nell'ambito di un convegno su 'Montagna e solidarietà' svoltosi a Pinzolo (TN), ma le prime esperienze in questo campo risalgono agli inizi degli anni '90 in Francia. Anche in Italia a partire dagli anni '90, a livello locale, erano stati avviati progetti finalizzati ad unire la montagna con la realtà del disturbo psichico; tra tutti il progetto 'Montagna Solidale' che, dal 1997 ha portato operatori e pazienti tra le montagne del Nepal, sulla vetta del Monte Rosa, sul Bianco ed infine in Patagonia.

AUSL E CAI **PROTOCOLLO DI INTESA IN FAVORE DI PAZIENTI DI FIDENZA**

Per curare la mente arriva la "Montagnaterapia"

Superare le piccole difficoltà, la vita di gruppo, i profumi, i colori, i grandi spazi aiutano a recuperare equilibrio

La montagna ha grandi potenzialità terapeutiche e riabilitative. È una risorsa, uno strumento che può contribuire in modo significativo al recupero e al mantenimento del benessere fisico e mentale.

In particolare, per chi soffre di disagio psichico vivere esperienze in montagna consente di "sentire" in modo più naturale gli stimoli elementari, legati all'attività psico-fisica in un ambiente naturale. Le sensazioni provenienti dall'ambiente montano e i rimandi che vengono dal corpo in movimento, come dimostrano le evidenze della letteratura scientifica, diventano un potente stimolo di riorganizzazione cognitiva e affettiva della persona. Inoltre, l'attività in montagna incentiva la cooperazione e la responsabilizzazione, favorisce una relazione interpersonale più autentica e diretta e soprattutto tende ad eliminare le forme consuete di gerarchia, quale quella del rapporto medico-paziente.

È a partire da questi presupposti che, nel 2010, è iniziata una prima esperienza di collaborazione tra l'Azienda Usl di Parma - Centro di Salute Mentale Distretto di Fidenza - e il Cai (Club Alpino Italiano), sezione di Parma. Un primo gruppo di utenti, accompagnati da medici ed educatori del Centro di Salute Mentale, supportati da volontari del Cai hanno sperimentato in alcune uscite

l'impegno di fare delle escursioni, il piacere di trovare ristoro in un accogliente rifugio, la soddisfazione di essere arrivati "in cima", con fatica e sudore, ma anche riscoprendo le proprie capacità.

Quest'anno, la collaborazione tra Ausl e Cai si affina e consolida, con la sigla di un protocollo di intesa. Immutata, invece, la finalità: proseguire con il gruppo che si è costituito (che vede coinvolti 10 utenti), il percorso di socializzazione, attraverso un'esperienza di miglioramento della propria qualità

di vita, sia sotto l'aspetto fisico che psicologico. L'idea a lungo termine è di una collaborazione sinergica con il Cai che permetta agli utenti di accedere autonomamente alle proposte, favorendo così un percorso di integrazione con le risorse del territorio. Più nel dettaglio, la collaborazione Ausl-Cai ha come obiettivi la comunicazione e la condivisione di gruppo; il confronto con se stessi rispetto al superamento di piccole difficoltà e con gli altri; la sperimentazione di luoghi, colori, profumi a volte nuovi, a volte legati a periodi precedenti la malattia. Inoltre, con l'aiuto del Cai, è iniziata una collaborazione con una ditta di Parma, che si è resa disponibile a fornire indumenti, noleggio gratuito di attrezzature e la produzione di un logo, disegnato da un utente, che è diventato il simbolo del gruppo.

Ampio il programma delle iniziative di quest'anno, in parte già realizzate. A febbraio c'è stata una due gior-

nate di arrampicata in palestra, per mettersi alla prova.... Lo scorso mese la ciaspolata, con appoggio al rifugio Mariotti al lago Santo. Da poche settimane sono iniziate lezioni al Cai su abbigliamento e condizioni meteo in montagna e orientarsi con le carte sui sentieri.

Questo mese è in programma una gita al parco di Cervarezza, per sperimentare equilibri, ponti, sospensioni e imbracature tra gli alberi. A maggio ci sarà un'uscita all'Oasi dei Ghirardi, nell'esplosione della fioritura delle orchidee e l'arrampicata alla Pietra di Biamantova. A giugno una gita sulle Alpi Apuane. A luglio un'altra gita in Val di Funes. In agosto in Val di Passa. Il programma si conclude con un'altra ciaspolata, fissata per dicembre.

Dal Monte Bianco al Nepal

Il termine "montagnaterapia" viene coniato solo nel 1999, nell'ambito di un convegno su "Montagna e solidarietà" svoltosi a Pinzolo (TN), ma le prime esperienze in questo campo risalgono agli inizi degli anni '90 in Francia. Anche in Italia a partire dagli anni '90, a livello locale, erano stati avviati progetti finalizzati ad unire la montagna con la realtà del disturbo psichico: tra tutti il progetto "Montagna Solidale" che, dal 1997 ha portato operatori e pazienti tra le montagne del Nepal, sulla vetta del Monte Rosa, sul Bianco ed infine in Patagonia.

