

# Montagnaterapia Sulle cime per curare il corpo e l'anima

I dieci anni del progetto lanciato dall'Ausl insieme al Cai festeggiati con un'escursione a Lagdei dove tutto cominciò

■ Un sentiero immerso nella natura, lo zaino sulle spalle e la forza di un gruppo: anche così è possibile prevenire e curare le malattie, del corpo e della mente.

Si chiama Montagnaterapia, ed è un progetto che sfrutta i benefici dell'escursionismo e delle attività all'aria aperta, per superare limiti fisici e psichici: un'esperienza, questa, che vede la realtà di Parma tra le più longeve e collaudate nel panorama nazionale. Sono infatti passati dieci anni da quando Azienda Usl di Parma e la sezione parmigiana del Club Alpino Italiano hanno allacciato gli scarponi e intrapreso questo cammino: dieci anni e cento escursioni, che hanno visto giovani e adulti con differenti esperienze di vita, patologie o disabilità, operatori dell'Ausl e volontari del Cai condividere chilometri di sentieri, decine di rifugi e panorami mozzafiato. Per celebrare questa importante ricorrenza, lo scorso 4 agosto è stata organizzata una giornata a Lagdei, nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano e con oltre sessanta partecipanti: doveva es-

sere la prima uscita dopo il lockdown, con destinazione il Lago Santo Parmense e il crinale tosco-emiliano, ma un meteo capriccioso ha costretto ad un cambiamento di programma. Divisi in piccoli gruppi, nel rispetto delle norme di distanziamento, da Lagdei è stato raggiunto Prato della Valle, ai piedi del Monte Tavola; una volta rientrati dalla breve escursione, la giornata è poi proseguita nella vicina località di Bosco, dove il Comune di Corniglio, ProLoco e la locale Protezione Civile hanno preparato un pranzo per tutti i partecipanti, al termine del quale sono stati premiati coloro che, a vario titolo, hanno reso possibile e tradotto in atti concreti questo progetto.

«L'andar per monti abbatte le differenze, favorisce la socializzazione e l'inclusione - ha commentato Donatella Rizzi, educatrice del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze Patologiche dell'Ausl e tra le ideatrici di questo percorso decennale - In questi dieci anni abbiamo camminato tanto, coinvolgendo oltre cento per-

sone, con diverse esperienze e differenti fragilità. La nostra è un'esperienza importante, arricchita ed avvalorata dalla scelta di Parma come sede del prossimo convegno nazionale sulla Montagnaterapia. Purtroppo - ha concluso - la situazione attuale non ha consentito lo svolgimento di questo incontro, che però è solamente rimandato all'anno prossimo».

«Come Club Alpino Italiano - spiega il presidente della sezione di Parma Gianluca Giovanardi - siamo orgogliosi di aver contribuito attivamente a questo progetto. Questa esperienza ha arricchito tutti noi, ricordandoci ancora una volta quanto la montagna sia l'ambiente ideale per abbattere barriere e divisioni».

La Montagnaterapia è un particolare approccio a carattere terapeutico-riabilitativo e socio-educativo che mira alla prevenzione, alla cura e alla riabilitazione delle persone con differenti problematiche, patologie o disabilità. L'obiettivo principale è, attraverso attività connesse alla frequentazione della montagna,

l'incremento della salute e del benessere in generale. In un lavoro di equipe pianificato e condotto in sinergia, operatori sanitari e socio sanitari collaborano con i volontari del Cai, che offrono supporto tecnico e agevolano la frequentazione dell'ambiente montano in sicurezza. In Italia sono ormai centinaia le esperienze rivolte a ipovedenti, a persone con disturbi psichici, a portatori di handicap o disabilità fisiche, a bambini in difficoltà, persone dipendenti da sostanze o portatori di patologie specifiche. L'esperienza parmigiana di Montagnaterapia - che ha preso il via nell'agosto 2010 proprio a Lagdei - è stata la prima, a livello nazionale, a vedere la firma di una convenzione tra Azienda Usl e Club Alpino Italiano, rendendo possibile una solida e duratura collaborazione e che ha visto, tra l'altro, la creazione della sottosezione «Lo Scarpone» del Cai Parma, dedicata esclusivamente a questa finalità.

**r.c.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Peso:38%



**ZAINO IN SPALLA** L'escursione organizzata per il decennale.



Peso:38%