

Progetto MONTAGNATERAPIA

Il Progetto di Montagnaterapia attivo dall'anno 2019 sul territorio di Alessandria promosso dalla S.C. Salute Mentale, in collaborazione con la Cooperativa Sociale Anteo e la Sezione CAI di Alessandria, ha trovato una sua continuità nel 2024.

L'attività ha consentito a circa venti Utenti in carico al Gruppo Riabilitativo Psicosociale della S.C. Salute Mentale, provenienti da tutto il territorio della provincia di Alessandria, di partecipare a diverse uscite che li hanno visti impegnati su vari percorsi di montagna tra Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta dal mese di aprile al mese di ottobre, sempre compatibilmente con le condizioni atmosferiche.

Alla base di questa attività soggiace la convinzione che la montagna e le attività ad essa correlate, possono avere una grande valenza terapeutico - riabilitativa per le persone che a causa di svariati motivi si trovano in una situazione di maggiore fragilità, specie se svolte in un contesto di gruppo.

Le escursioni sono state proposte dai volontari della sezione CAI di Alessandria ed organizzate in collaborazione con gli operatori dei servizi, in modo da consentire ai partecipanti di sperimentarsi su cammini adeguati alle loro capacità.

Grazie al buon clima relazionale ed emotivo instaurato durante le varie escursioni, è stato possibile osservare un riscontro positivo rispetto la propria salute psicofisica. I progressi individuali rilevati non afferiscono solo al miglioramento delle abilità fisico motorie ma anche di quelle relazionali e in particolar modo anche l'aumento della fiducia in sé stessi, quest'ultima sostenuta dalla capacità del gruppo nel fornire un supporto adeguato al superamento dei momenti di maggiore difficoltà.

L'influenza positiva è stata riscontrata anche dagli operatori che, condividendo l'esperienza assieme agli Utenti, hanno potuto sperimentare un tipo di relazione differente da quella nel quotidiano all'interno del Servizio, caratterizzata dal vivere le stesse difficoltà e condividere la stessa esperienza.

L'attività ha previsto, oltre all'uscita mensile, un incontro, precedente alla gita presso la Sede del CAI di Alessandria, per la scelta della meta e per condividere tutte le informazioni necessarie ad affrontarla nel migliore dei modi. Inoltre si sono effettuati incontri post - attività per la rielaborazione emotiva e fisica dell'esperienza vissuta.

Le gite del 2024 sono iniziate nel mese di aprile (6 aprile 2024), la prima meta scelta è stata le Capanne di Marcarolo, una frazione del comune di Bosio in provincia di Alessandria. Da quest'anno il gruppo dei partecipanti si è rinnovato con il coinvolgimento di nuovi ragazzi, seguiti dal Gruppo Riabilitativo del Centro di Salute Mentale di Alessandria, dal territorio del novese e dalla Comunità Alba Chiara di Voltaggio. Nonostante la presenza di molte persone nuove si è creata subito la giusta dimensione di gruppo idonea al portare avanti gli obiettivi dell'attività. Il 4 maggio ci siamo recati a Punta Martin in provincia di Genova; il 15 giugno a Revello in provincia di Cuneo e il 6 luglio al lago di Manzù partendo da Piani di Praglia in provincia di Alessandria. Sono poi in previsione altri tre appuntamenti nel mese di settembre, ottobre e novembre di cui però non si conosce ancora la meta prescelta.

Le prospettive future per l'anno 2025, considerando gli ottimi risultati ottenuti in termini di coinvolgimento ed obiettivi raggiunti, sono di proseguire l'attività e la collaborazione con la Sezione CAI di Alessandria.