



ANFFAS Onlus di Massa Carrara
in collaborazione con il CAI di Massa sezione E. Biagi

Organizza

Corso specialistico di formazione sulla
MONTAGNATERAPIA

Campocecina - Rifugio "Carrara" (Massa Carrara)

5 - 6 Aprile 2014

Indicazioni e metodi specifici di cura, abilitazione e riabilitazione utilizzando la montagna terapia

La *Montagnaterapia* è un originale approccio metodologico terapeutico riabilitativo e socio educativo finalizzato alla prevenzione, alla cura e alla riabilitazione di individui portatori di differenti problematiche, patologie e disabilità, progettato per svolgersi nell'ambiente montano. Si attua in prevalenza nella dimensione di piccoli gruppi, lavorando su valenze relazionali ed emozionali mirate a favorire un incremento della salute e del benessere psicofisico.

Nella montagna terapia conoscenze culturali e tecniche proprie delle discipline della montagna si integrano ad interventi sociosanitari. Le attività vengono progettate ed attuate prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale o in contesti sociosanitari accreditati in collaborazione con il Club Alpino Italiano.

La definizione tecnica della montagna terapia è stata adottata da tutti i gruppi italiani operanti in questa disciplina.

L'Anffas Onlus di Massa Carrara ha costruito, dopo un percorso di circa otto anni, la propria parte attiva in questo laboratorio e, a livello nazionale, è una delle associazioni che concretizza il proprio indirizzo riabilitativo investendo energie e impegno, considerando la montagna un ambulatorio e non una semplice palestra.

Se il rapporto corpo/mente si interrompe, l'essere umano perde l'identità. L'ambiente naturale della montagna riesce ad iniziare il recupero di questo rapporto con l'ausilio di metodologie specifiche e con percorsi mirati. La presa in carico del paziente disabile intellettivo è totale e l'operatore che utilizza la montagna terapia si impegna a lavorare su quella che è la "parte sana" di quest'ultimo.

L'approccio iniziale è la ricerca di quelle che sono le emozioni e le sensazioni che la montagna può riuscire a trasmettere attraverso l'osservazione dei colori del bosco, la percezione dei profumi e l'adozione di esperienze tattili quali il contatto con la roccia, con il legno, con il muschio, con la rugiada: tutte sensazioni che andranno a esercitare, nelle emozioni offuscate della persona, l'istinto primordiale che è nascosto in ogni essere vivente. Dopo il percorso emotivo è necessario agire sul recupero psicofisico dell'individuo con esercizi e metodologie finalizzate, attraverso l'utilizzo di esercizi sull'equilibrio e sulla reciproca fiducia.

L'equilibrio è essenziale per poter camminare sicuri in un sentiero e per imparare a individuare, a conoscere e riconoscere gli ostacoli; le prove di gruppo sono indispensabili a creare affiatamento tra partecipanti e operatori. La condivisione della fatica, delle difficoltà del percorso, del subire il freddo o il caldo, del preparare lo zaino prima di incamminarsi sono alla base della riabilitazione che nasce dalla montagna e in montagna si sviluppa.

La vera forza, però, è il gruppo che sa riconoscere e condividere le emozioni. Ritrovarsi in un rifugio, seduti intorno ad un tavolo o davanti al calore di una stufa a parlare dei propri limiti, delle proprie paure e delle proprie ansie è un'esperienza straordinaria nella sua semplicità.

La montagna terapia è un ambulatorio naturale che fa uscire il paziente dalle canoniche stanze di cura e lo aiuta a non sentirsi malato per sempre.



Programma

Primo giorno

Ritrovo c/o il rifugio "Carrara" di Campocecina alle ore 10.00.

Ritrovo dei partecipanti c/o il rifugio;

Intervento sulle specificità dell'ANFFAS e sui suoi programmi di intervento riabilitativo;

Intervento esplicativo sulla scelta della montagna come laboratorio esperienziale;

Metodologia e linee guida della MONTAGNATERAPIA;

Intervento sulla riabilitazione psichiatrica in montagna e opportunità della montagna terapia nella cura di vari tipi di disabilità psichiche e fisiche;

Pranzo.

Laboratorio esterno: "Osserviamo, ascoltiamo, viviamo la montagna";

Rientro. Discussione, condivisione e confronto;

Cena;

Visione del film *SEMUS FORTES*.

Secondo giorno

Intervento teorico ed esplicativo sulla frequentazione della montagna da parte di un accompagnatore nazionale del CAI;

Esercizio pratico sui metodi di sicurezza e di soccorso gestito da un tecnico del Corpo Nazionale del Soccorso Alpino;

Pranzo e chiusura dei lavori.

Il corso è rivolto ad operatori sanitari (medici, infermieri, educatori ecc.) e volontari.

Il costo del corso è di € 130, comprensivi della partecipazione alle sessioni di lavoro e al soggiorno, con la formula “pensione completa” presso il rifugio.

Per chi non volesse pernottare presso il rifugio il costo del corso è di € 110 comprensivi di iscrizione e due pranzi.

Il corso avrà luogo al raggiungimento del numero minimo di 30 partecipanti

Chiunque fosse interessato può comunicare la propria preiscrizione al corso

presso la segreteria del centro Anffas di via Piave 7 bis

tramite mail a: segreteria@anffasms.it oppure telefonicamente allo 0585\841444
entro il 15/03/2014

