LA NATURA ABITA IN NOI Il paesaggio suscita emozioni

NON SO NÉ LEGGERE NÉ SCRIVERE – CAMBIARE SI PUÒ E SI DEVE.

LA NATURA ABITA IN NOI

Il paesaggio suscita emozioni lo evidenzia la Cipra International nel suo rapporto 2019.Si tratta di una importante considerazione che invita alla riscoperta del paesaggio e conferma la bontà dell'impegno del Club Alpino italiano e delle Aree Protette che promuovono l'avvicinamento escursionistico alla montagna **"guardandosi attorno**" per cogliere bellezza e qualità delle risorse naturali. La Montagna sa sempre stupire e l'invito del Cai è quello di ripetere lo stesso itinerario nelle stagioni, per apprezzare le diverse situazioni che la natura sa offrirci, con il panorama che cambia continuamente e alimenta altre sensazioni ed emozioni. Le attività all'aria aperta fanno bene all'umore, inoltre potenziano il sistema immunitario, aspetto non secondario in questa fase di ripresa dal fermo obbligatorio nelle case.

Notevole il beneficio psicofisico che si ottiene per tutti e lo dimostra la MONTAGNATERAPIA professata pienamente dal Cai. In Montagna si sta bene con se stessi e con gli altri e gli appuntamenti MONTAGNATERAPIA mettono insieme operatori sociosanitari e volontari del Cai. La Montagna offre ambienti naturali in grado di liberare sensazioni ed emozioni tali da migliorare stati di salute, aiutando a superare situazioni di isolamento, con costruttive esperienze di gruppo che interessano diverse aree di disagio o patologie. In Abruzzo, nel 2017, si è svolta una singolare esperienza da "0 a 3000" che, accogliendo un gruppo dalla Lombardia, ha interessato come strumento terapeutico, ambienti naturali dalle zone costiere a quelle montane (dall'Area Marina Torre del Cerrano

al Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga). Nel 2020 era in svolgimento un articolato programma di uscite curate dal Gruppo Montagnaterapia del Cai Abruzzo, temporaneamente interrotto dall'emergenza Coronavirus.

CAMMINARE PER CONOSCERE, CONOSCERE PER AMARE, AMARE PER TUTELARE

Apprezzare la bellezza e la qualità del paesaggio ci aiuta a conoscere l'ambiente e quindi a tutelarlo consapevolmente. Le escursioni accompagnate fanno conoscere, specialmente ai giovani, agli studenti delle scuole elementari e medie, il valore della biodiversità e dei segni della presenza dell'uomo, incontrando agricoltori e artigiani, fermandosi nei paesi e nei rifugi.In Montagna con Il Cai e con il Centro di Educazione Ambientale "gli aquilotti" del Cai Abruzzo.

I giovani rappresentano il nostro futuro e istintivamente sono portati a comprendere e condividere le buone pratiche per la tutela dell'ambiente che portano a ridurre l'uso dei pesticidi e dei di diserbanti, a riconoscere il valore dei pascoli e delle foreste di montagna, delle torbiere, dell'acqua e delle sponde dei fiumi non cementificate. Azioni che contrastano inquinamento, cambiamento climatico e consumo del suolo, con comportamenti e scelte da fare propri anche nelle città, dove sembrerebbe più difficile adottarle. Ma l'emergenza del Coronavirus ci ha dimostrato che anche nelle città questo è possibile. LA NATURA ABITA IN NOI. Facciamo in modo di non dimenticarlo.

8 maggio 2020

(filidido)

2019 rapporto Cipra

2020.05.06 Il paesaggio suscita emozioni, Lo Scarpone online