



ANNUARIO ALPITEAM 2025



Sommario

Chi siamo	pag. 3
L'attività 2025.....	pag. 7.
Intervento dello psichiatra	pag. 8
Testimonianze degli educatori.....	pag. 9
Testimonianze dei pazienti	pag. 11
Numeri e nomi	pag. 20
Ringraziamenti	pag. 21

Chi siamo

ALPITEAM SCUOLA DI ALPINISMO LOMBARDA E LA SEZIONE CAI di BOVISIO M.

Alpitem scuola di alpinismo del Club Alpino Italiano, nasce nel 1986 su iniziativa di Felice Damaggio, Giuliano Fabbrica I.N.A., Gabriele Spinelli I.A., Carlo Bambusi I.A. ed un gruppo di istruttori di alpinismo, provenienti dalla Scuola CAI "Renzo Cabiati" di Seregno.

Nasce dalla volontà di rinnovare il ruolo delle Scuole di Alpinismo del Club Alpino e dalla necessità di aprire il CAI alla "Società Civile", capitalizzando le competenze e le capacità dei suoi soci, mettendole a disposizione delle esigenze della società medesima.

Vigevano in quel periodo alcune regole, inutilmente rigide, che non consentivano di ascoltare e soddisfare i bisogni di formazione tecnica di comparti sociali che allora iniziavano a costituirsi, quali la Protezione Civile oppure, nel CAI, i nascenti corsi di Alpinismo Giovanile e le richieste delle Sezioni non dotate di una scuola di alpinismo affiliata, di poter organizzare corsi per il loro soci. Per riuscire in questi intenti, era indispensabile un'azione di cambiamento e di rottura con prassi obsolete, ed è per questo che Alpitem non divenne una scuola sezionale ma, per avere libertà di azione senza limiti territoriali, fu affiliata al Gruppo Regionale Lombardo.

Grazie a ciò, già dall'anno di nascita verranno organizzati corsi per sezioni CAI anche fuori regione: per la sezione di Cesena fu organizzato un corso di alta montagna in Val Ferret; corsi di roccia per diverse altre sezioni CAI, formazione tecnica per accompagnatori di alpinismo giovanile per conto della Commissione Lombarda Alpinismo Giovanile, ulteriore formazione tecnica e autosoccorso su roccia per la F.I.R. (Federazione Italiana Rafting e Torrentismo) e per la Protezione Civile di Rho.

Ma in quegli anni si percepiva il disagio di alcune fasce sociali e vi erano segnali di squilibri e di pericolose derive. Erano ancora gli anni di piombo, non solo per le lotte politiche ma anche per la diffusione tra i giovani dell'abuso di sostanze, droghe che davano dipendenza e che devastavano esistenze.

Le persone che hanno voluto e costituito Alpitem, hanno sempre avuto desiderio e capacità di osservazione e ascolto, non solo di ciò che accadeva nell'ambito alpinistico ma anche dei moti, sentimenti, movimenti che agitavano la società; e spesso i due ambiti mostravano zone di sovrapposizione. Fu casualmente che un istruttore di Alpitem incontrò un amico educatore in una Comunità di recupero da dipendenze patologiche, la comunità Arca di Como, nata nel 1982 dalla volontà di Don Aldo Fortunato.



L'Arca di Como è una società cooperativa senza fine di lucro ed ha per scopo l'interesse generale della comunità alla promozione umana e all'integrazione sociale dei cittadini, attraverso la gestione di n.4 Comunità terapeutico riabilitative, atte alla formazione e riabilitazione sociale, all'interno delle quali vengono messi in atto percorsi terapeutici e riabilitativi personalizzati.

Meta finale è il reinserimento del soggetto nel normale contesto sociale mediante l'acquisizione di una autonomia personale recuperando i valori trascurati durante l'esperienza "tossicomana": rispetto di sé, rispetto degli altri, assunzione delle proprie responsabilità, ricerca di nuovi interessi, senso della gradualità, senso della realtà, capacità progettuale, capacità di leggere in se stesso, capacità professionale, formazione culturale. Obiettivo è non solo l'abbandono dell'uso di sostanze stupefacenti ma anche, nel limite del possibile, l'identificazione e la rimozione delle cause della dipendenza patologica.

Di conseguenza l'iter terapeutico è mirato alla eliminazione o alla riduzione degli ostacoli, soggettivi e ambientali, che impediscono il raggiungimento dell'obiettivo...

Fu da quell'incontro che nacque la prima esperienza italiana di montagnaterapia, termine che allora non esisteva, fu coniato successivamente alla fine degli anni '90, quando l'esperienza si era consolidata e sviluppata.

Ma tornando ad Alpiteam, la proposta di dare una finalità sociale all'andare per monti, allo scalare, entusiasmò gli istruttori, e quel gruppo di "Conquistatori dell'inutile" aderì volentieri al primo corso del 1987, organizzato per gli utenti della Comunità Arca: "I GO – corso di avvicinamento alla montagna". Il corso fu patrocinato dalla sezione CAI di Bovisio Masciago e dalla sottosezione di Limbiate. Fu un successo! Fu il primo corso di tanti, che continuano ancora oggi.

Ma l'entusiasmo degli istruttori di Alpiteam non fu, inizialmente, condiviso da tutti nel Club Alpino Italiano. C'erano dubbi sulla liceità che il CAI si occupasse di "quelli lì", dei viziosi, dei criminali, insieme a pregiudizi, timori, egoismi e tanta ignoranza della problematica sociale. Fu una vera conquista di verità quando, nel 1987, il Presidente Generale Ing. Leonardo Bramanti fu invitato da Gabriele Bianchi –allora Segretario Generale del CAI e già Presidente della Sezione di Bovisio - presso la Comunità Arca di Como ad assistere ad una lezione didattica e alla visione di filmati delle uscite pratiche del corso di alpinismo. Bramanti ne uscì entusiasta e convinto della positività dell'iniziativa, da sostenere e divulgare nell'intero Club Alpino.

Gabriele Bianchi merita una menzione particolare. La Sua visione del ruolo del CAI nella società civile, prospettica, evoluta e ispirata al principio di sussidiarietà, l'entusiasmo che in

Lui suscitava la montagna in tutte le accezioni e la Sua profonda umanità, hanno continuato ad improntare la Sua azione quando divenne Presidente Generale.

Alpitem ha avuto in Lui un amico, una persona di grande equilibrio e di grande stimolo, disponibile a incoraggiare e aiutare nei momenti difficili, ad indirizzare il cambiamento di pensiero nel Club Alpino, rimuovendo atteggiamenti anacronistici, valorizzando l'azione di volontariato sociale, cardine dell'attività di Alpitem.

È stato grazie alle sollecitazioni di Gabriele che è stato prodotto "il Silenzio Dentro" il film documentario che descrive l'attività di Alpitem con i ragazzi della Comunità Arca, ricco di testimonianze di don Aldo Fortunato, dei suoi pazienti e dei Direttori di Alpitem.



Dal 2009, su invito di Gabriele Bianchi, (nella foto), Alpitem è ospitata nella splendida sede CAI di Bovisio Masciago. La collaborazione tra Alpitem e la sezione di Bovisio è profonda, non solo perché alcuni istruttori e accompagnatori della Scuola sono soci di Bovisio, ma per l'evoluzione che l'attività di Alpitem ha avuto.

Nel 2013, su iniziativa di alcuni istruttori di Alpitem e a seguito degli effetti positivi e verificati della montagnaterapia, si è costituita una "Rete" di Comunità e Servizi per la cura delle Dipendenze Patologiche (abuso di sostanze, alcool, gioco

compulsivo...), denominata Passaggio Chiave. Passaggio Chiave si è rivelato, per gli Enti e servizi che vi partecipano, un importante strumento di relazione e confronto, non solo per gli educatori che si arricchiscono reciprocamente di esperienze terapeutiche ma pure per il loro pazienti che, nel gruppo allargato, beneficiano dell'attenzione di tutti partecipanti: le possibilità di relazione, di dialogo, confronto e scambio, si moltiplicano e con esse gli stimoli positivi. Ciò contamina anche gli accompagnatori e istruttori di Alpitem, che assorbono e rilanciano energia positiva. Per Passaggio Chiave, Alpitem non organizza corsi di alpinismo ma escursioni e avvicinamento e conoscenza della montagna. Sono escursioni giornaliere in gruppi ampi, ma anche esperienze di trekking settimanali a tappe di elevato impegno, percorrendo i sentieri dolomitici della grande guerra, salendo dal mare alla sommità del Gran Sasso o arrivando a Siena dalla via Francigena, con gruppi di oltre 70 persone e appoggi logistici in varie località lungo i percorsi, costruiti grazie al sapiente coordinamento e alle conoscenze di Gabriele Bianchi e all'aiuto di generosi volontari CAI, oltre a guide professionali dei luoghi visitati.

Ma per arrivare ad oggi, è necessario rievocare il brutto periodo Covid 19, quando tutti eravamo confinati in casa e, le montagne e l'intera natura si stavano riprendendo gli spazi rubati loro dall'antropizzazione. Purtroppo nelle comunità e nei servizi di Passaggio Chiave la situazione si aggravava di giorno in giorno. I pazienti reagivano negativamente al confinamento e le situazioni di paura, stress e isolamento forzato, minavano il loro percorso di cura. Ma la Montagna era lì, osservava paziente, saggia e viva. Quando la Lombardia era "zona rossa", gli educatori di Passaggio Chiave, sostenuti dai loro responsabili delle ASST e delle Comunità terapeutiche, fecero ad Alpiteam la richiesta ufficiale di riprendere le attività di montagnaterapia, sospese appunto per la pandemia.



Alpiteam, ottenuta dall'allora Presidente Generale del CAI Avv. Vincenzo Torti il nulla osta e la copertura assicurativa, organizzò uscite quindicinali per gli utenti di Passaggio Chiave; che riuscirono così a ritrovare la necessaria serenità per riprendere il percorso

terapeutico. Da allora la frequenza quindicinale delle uscite non si è più interrotta, anzi si è estesa anche a Comunità che non partecipano alla Rete, nonché ai comparti di Psichiatria dell'ASST Rhodense.

Ed è qui che rientra attivamente la sezione di Bovisio: il Presidente, il Segretario e il Consiglio. Già, perché Alpiteam definisce annualmente un progetto di Montagnaterapia, con tutte le attività proposte; il progetto deve essere approvato dal Presidente e dal Consiglio del raggruppamento di appartenenza della scuola; nel caso di Alpiteam dovrebbe essere il GR Lombardia ma, per snellezza operativa, l'approvazione è stata delegata alla sezione che ci ospita, appunto Bovisio Masciago. Di conseguenza, anche le iscrizioni al CAI e le assicurazioni per tutti i partecipanti vengono veicolate alla sezione, generando un notevole lavoro amministrativo, reiterato per tutte le uscite, che in un anno possono essere anche ottanta. Un gigantesco ringraziamento Alpiteam lo rivolge alla Sezione di Bovisio Masciago, al Segretario, ai Presidenti che si sono alternati nel tempo, e al Consiglio. La sezione nel 2026 festeggerà i 60 anni di attività. Orgogliosi di farne parte, auguriamo buon compleanno a questa grande e generosa sezione.



Roberto Perolfi I.A. - Vice-Direttore Alpiteam

L'attività 2025

Qui condividiamo l'attività del 2025: da febbraio a novembre, abbiamo totalizzato 67 uscite di pratica escursionistica e alpinistica, accompagnando in montagna diverse decine tra pazienti, personale sanitario ed educatori. L'attività è stata suddivisa in tre blocchi di proposte:

- 1) Uscite escursionistiche per pazienti delle comunità e servizi diurni della rete "Passaggio Chiave", costituita da: Noa Bollate, Serd Lecco, Serd Limbiate, Serd Monza, Serd Pavia, e le Comunità: Arca di Como, il Molino, Solaris e CAL di Molteno.
- 2) Uscite escursionistiche per pazienti dei reparti di psichiatria dell'ASST Rhodense.
- 3) Uscite con le Comunità Molino della Segrona, Dianova di Cozzo e Garbagnate, la femminile La Costa.



Intervento dello psichiatra

LA BELLEZZA CHE CURA

Ma è vero? Ebbene sì, l'affermazione ha il sostegno scientifico. Lo dimostrano tre esperienze

1) L'emozione del sublime: di fronte ad uno stimolo grandioso, come la visione del Cervino o di un'altra grande montagna, l'io rimpicciolisce, la persona si percepisce piccola di fronte alla grandiosità dell'evento. Così piccola da perdere i confini della propria identità e vivere l'esperienza di unità con il fenomeno stesso. Può succedere che l'osservatore, immerso in grandiosi paesaggi montani, venga rapito dallo scenario a tal punto da non riuscire più a percepirsi come un soggetto che osserva un oggetto ma come un tutt'uno con esso.

Ed è un'emozione che resta – è dimostrato – con lo sviluppo di comportamenti pro-sociali e si sta meglio con se stessi.

2) Studi scientifici sono stati condotti in Giappone su un gruppo di giovani donne: messe di fronte a due immagini, una di una città, e l'altra del foliage autunnale del monte Bandai, sono state registrate le loro reazioni cerebrali. Mentre di fronte all'immagine della città non si sono state variazioni nell'attività cerebrale, la visione del foliage ha attivato centri della positività.

3) Ricerche scientifiche hanno dimostrato che la montagna fa bene, ma che ce n'è una migliore, quella tra i 1500 ed i 2500 mslm perché ha la migliore tensione di ossigeno.

Dostoevskij ne L'Idiota ha detto: "La bellezza salverà il mondo".

Marco Toscano Dirigente Medico di Psichiatria



Testimonianze degli Educatori

IL SENSO DELL'ARRAMPICATA

Come operatori di Passaggio Chiave, quest'anno abbiamo chiesto ad Alpiteam di inserire nel progetto di Montagnaterapia anche un corso di arrampicata, e così è stato. Prima di ascoltare chi ha vissuto questa esperienza, Roberto — che ci invita sempre a dare significato a ciò che facciamo — mi ha chiesto di condividere alcune riflessioni sul valore pedagogico di questa attività per le persone con problemi di dipendenza. Lo faccio volentieri, chiarendo che quanto dirò è frutto anche del confronto rapido ma ricco con gli altri operatori. Siamo infatti convinti di aver utilizzato un vero e proprio “dispositivo educativo”, capace di mettere in gioco corpo, relazione ed emozione in modo immediato e potente.

L'arrampicata insegna che la forza, da sola, non basta: va orientata, dosata, fatta respirare. Ogni movimento chiede attenzione, misura, un controllo che nasce proprio lì, nel punto in cui l'impulso vorrebbe prendere il sopravvento.

Così accade anche nelle dipendenze. Spesso si immagina un gioco di pura forza — dello stress, della sostanza — come se esistesse un solo modo di reagire. Ma non è così. Come sulla parete, non serve “più forza”, serve imparare a usarla diversamente: con consapevolezza, finezza, presenza. È in questo gesto più preciso che, lentamente, si apre un altro modo di stare nel mondo.

Nell'arrampicata c'è un attimo in cui i piedi si staccano da terra: anche pochi centimetri bastano perché il corpo capisca che qualcosa è cambiato. Le certezze si fanno leggere, il mondo si inclina, e serve un equilibrio nuovo.

È un'attivazione preziosa dal punto di vista educativo: quando il terreno sembra mancare si impara, piano, a restare presenti dentro l'incertezza. La parete chiede scelte rapide: una presa, un cambio di direzione, a volte la rinuncia. È un continuo esercizio di decisione



consapevole, lo stesso che serve per distinguere un impulso da un passo vero, per riconoscere i propri limiti senza farne una sconfitta.

E poi c'è la relazione. Chi assicura non guarda soltanto: sostiene, accompagna, tiene il filo. C'è uno sguardo reciproco, uno scambio di segnali corporei, una vicinanza che non invade ma sostiene. Per molte persone che vivono una dipendenza, il "sentirsi visti" senza essere giudicati è un passaggio fondamentale del percorso di cura, la prima presa sicura da cui ricominciare. Quando si è in difficoltà, chi assicura può intravedere una presa che dall'alto sfugge, un appiglio che sembra insignificante ma che, se afferrato, permette di avanzare. È un'immagine molto simile alla relazione educativa: un piccolo incoraggiamento che apre possibilità inaspettate.

Ogni passaggio riuscito genera adrenalina, presenza, fiducia. L'arrampicata non concede distrazioni: richiama la mente nel corpo, nel qui e ora, riducendo quel rumore interno che



spesso alimenta la fuga e l'isolamento. A differenza del cammino, dove prima o poi si arriva tutti, in parete può capitare di non arrivare. Ma proprio lì nasce uno spazio educativo prezioso: incontrare il limite, accoglierlo, provare di nuovo. Anche la competitività, quando emerge, può diventare terreno di cura: imparare a misurarsi senza svalutarsi, a sostenere chi è accanto, a capire che il valore non sta tanto nella cima, ma nel modo in cui si sale.

C'è poi la qualità sensoriale: la roccia sotto le dita, il corpo intero che lavora, la presenza assoluta. Nulla si disperde. La parete ti riporta a te, con fermezza e delicatezza insieme. Per chi vive una dipendenza, tutto questo può diventare un luogo fertile: dove la fatica diventa occasione, il limite direzione, la relazione sostegno. Un laboratorio verticale in cui corpo, emozioni e legami si intrecciano e, passo dopo passo, aprono una strada nuova.

Una strada che non esiste prima di essere salita. Una strada che ciascuno costruisce, presa dopo presa.

Angelo Castellani Educatore Professionale

Testimonianze dei pazienti

Michele (Comunità Molino) in arte "Tratto" ha composto un pezzo rap sulle esperienze in arrampicata, escursionismo e barca a vela e lo canta in pubblico nella giornata conclusiva del 2025

"PIU' FORTE DELLA CADUTA"

Questa canzone la dedico ai miei compagni con cui divido la scalata

e ai miei educatori che mi hanno teso la mano mentre affondavo

Muovi un piede e dopo il braccio controlla il fiato respira piano

non farti prendere dal panico

La paura di cadere è tanta

e hai fatto più di una caduta ma adesso guarda su quella è la vetta

e adesso guarda giù un amico che ti aspetta ti fa sicura

Tasta la roccia trova la presa giusta

con la sicurezza che no non ci sarà caduta continua e non mollare

è una sfida personale

La scalata via da una vita che tu non vuoi più fare

stringi la presa

anche se fa male la fatica è tua nemica ma il tuo

cuore la rifiuta

Arriva in cima

urla di libertà perché la vita va vissuta la vita è

questa qua

All'inizio la meta è sempre lontana con un passo

alla volta

ci arrivi in cima l'onda è alta

e la tempesta è forte uniamo le forze

verso un nuovo orizzonte

e quando sarà mattina e il mare è calmo

e quando sarai su in vetta si mozza il fiato

stringerai le mani al tuo compagno e tutto il male

sembrerà un brutto sogno

non sono più da solo

a navigare la tempesta

un amico sulla mia sinistra

l'altro sulla destra

quello davanti ha gli occhi fissi sulla stella

il porto da raggiungere è la nostra salvezza mi ero perso da anni dentro a sto mare

ho deciso di salpare non sapevo dove andare

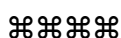
Mi hanno insegnato ad avere una direzione

che da solo contro il vento non lo tieni il timone

che l'equipaggio che hai intorno dev'essere fidato sarà l'ancora



su cui sarai aggrappato anche se la corrente continua a cambiare
la bussola dentro di te non si deve spostare
e il mare da navigare è così bello
e per quante tempeste ci sarà sempre un porto
all'inizio la meta è sempre lontana con un passo alla volta
ci arrivi in cima l'onda è alta
e la tempesta è forte uniamo le forze
verso un nuovo orizzonte
e quando sarà mattina e il mare è calmo
e quando sarai su in vetta si mozza il fiato
stringerai le mani al tuo compagno e tutto il male
sembrerà un brutto sogno.



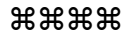
Dal diario “In su e in sé” di Mattia (Comunità Il Molino)

Altro viaggio, altra meta, nuovi percorsi.

Questa volta non più da solo come tutti i percorsi affrontati nella mia vita, ma con i miei compagni, che ce ne porterà una migliore di quella passata, ma soprattutto con una guida dove la prima regola è non superare perché in certi momenti è indispensabile avere una luce, una guida da seguire dove seguire i suoi passi, dove lui conosce la strada da indicarci per non farci sbagliare, dove lui si prende la responsabilità di proteggerci fino a renderci liberi ed indipendenti.

Giornata perfetta, cielo limpido e sole che illumina i nostri volti, spenti da anni violenti ma che passo dopo passo hanno ripreso forma e con la forma è tornato il sorriso ormai perso da tempo. Un paesaggio innevato da togliere il fiato, quella neve bianca e soffice segno di innocenza e purezza così in un attimo sono tornato bambino, alla mia infanzia quella che mi è stata tolta ed ho dovuto correre crescere in fretta finché quella neve non è diventata ghiaccio come quella corazza che ormai mi porto dietro da tanto anzi da sempre ma con la speranza e la volontà che questo sole possa sciogliere quel ghiaccio e fino a trasformarlo in un fiume.





Dal diario "In su e in sé" di Mauro (Comunità Molino) in Val Biandino

Oggi c'è veramente un tempo da lupi, piove a dirotto e le previsioni dicono che la giornata non migliorerà. Sono i tipici giorni in cui l'istinto mi farebbe rimanere a letto, nel caldo delle coperte e protetto dalla pioggia. Invece eccomi qua, armato di mantella e giacca antivento, radunato in un cerchio di trenta ragazzi come me, mentre le guide di Alpiteam ci illustrano quello che sarà il percorso. Per arrivare al rifugio ci sono da percorrere 7 km con un dislivello di 900 metri. In men che non si dica, mentre ancora l'istinto suggerisce di risalire sul furgone e tornare a casa, mi ritrovo a camminare per questo sentiero con la pioggia che infida trova ogni minimo spazio per infilarsi sotto la mia copertura. Nel mentre trovo conforto nel parlare con altre persone con esperienze simili alle mie, confrontandoci su una vita che al momento sembra così distante mentre saliamo questa montagna, immersi nel colore che solo l'autunno è in grado di regalare.

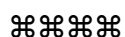
Ma il ricordo e la paura di non farcela restano costanti così come questa pioggia che continua a scendere senza darci tregua.



Dopo quasi tre ore di camminata, le forze iniziano a mancare ormai sono bagnato fradicio e il pensiero di essermi cacciato nei guai mi fa venire voglia di abbandonare e di fermarmi almeno finché non smette questo temporale. Invece inaspettatamente, eccolo lì,... il rifugio...

E la sensazione di aver fatto qualcosa di grande inizia a prendere corpo.

Quando arrivo in cima, mi guardo intorno e incredibilmente nonostante le nuvole, ammiro il paesaggio e la vetta raggiunta e mi sento bene, orgoglioso di me e anche quella paura di non farcela un indomani sembra un ricordo lontano...in quanto...se ce l'ho fatta oggi superando pian piano gli ostacoli del tragitto, sono convinto che ce la farò anche domani, pian piano a superare gli ostacoli della vita.



L'arrampicata

La prima volta che ho arrampicato è stato nella palestra del Cai di Bovisio, lo scorso aprile.

Roberto mi guarda e mi dice: "Sali!".

"Mi sa che soffro di vertigini..."

"Quando vedi il vuoto ti viene voglia di lanciarti giù?"

"Casomai il contrario" gli rispondo.

"Allora senti il vuoto, nulla di più. Sei perfettamente in grado di farlo"

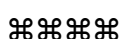
Così sono salito. E per la prima volta dopo tantissimo tempo, la mia mente si è concentrata solo sull'arrampicata, e tutto il resto è sparito. Per 3 minuti ad ogni passo ho cercato un equilibrio, per poi romperlo subito dopo cercando la presa successiva. Così fino in cima. E quando mi ha calato ero così soddisfatto di me stesso. Quella mattina è volata via alla velocità della luce. Poi ci hanno



portato in falesia, e la luce è diventata accecante. Con gli zaini, i caschi e le corde colorate ci siamo incamminati attraverso un bosco, e d'improvviso eccole, delle pareti di roccia che salivano su fino ad un cielo azzurro. Di quelle giornate mi ricordo la roccia calda, quelle fessure che cerchi con le dita, il sole che supera la chioma degli alberi e ti scalda la schiena, il lago sotto che ci osserva, Roberto, Vittorio, Ennio, Plinio, Augusto ed Antonella che non ci perdono mai di vista, ci raccontano cose sui nodi, su come mettere i piedi o il corpo, delle falesie che ci aspettano ovunque, le risate, un sacco di risate, gli amici, e poi caramelle e noci e frutta secca e un sacco di occhi che brillano... mi ricordo tutto di quei giorni. Dell'arrampicata mi piace quella sfida continua con te stesso, quando ti spingi così vicino al tuo limite da pensare di non farcela, ma ci provi lo stesso.

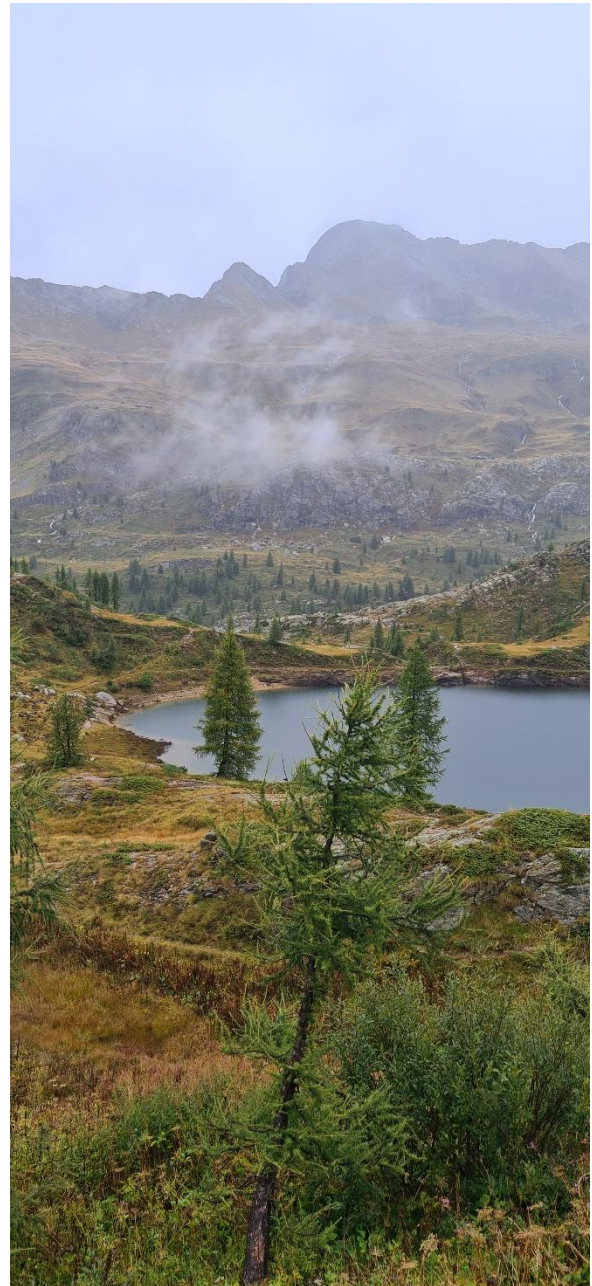
Qualche volta ci riesci e qualche volta no, non sei mai da solo, e se cadi, sai già che lui ti tiene. Così ci riprovi ancora. Quattro mesi fa mi sono iscritto ad un corso, poi ad un altro, e da allora l'arrampicata è diventato il mio sport, sono in palestra un giorno sì e uno no, ho cominciato ad andare su da primo e mi diverto a provare le cadute, sto conoscendo un sacco di ragazzi e soprattutto sto andando in falesia. E ogni volta che faccio una di queste cose mi venite in mente tutti voi, perciò grazie.

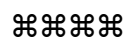
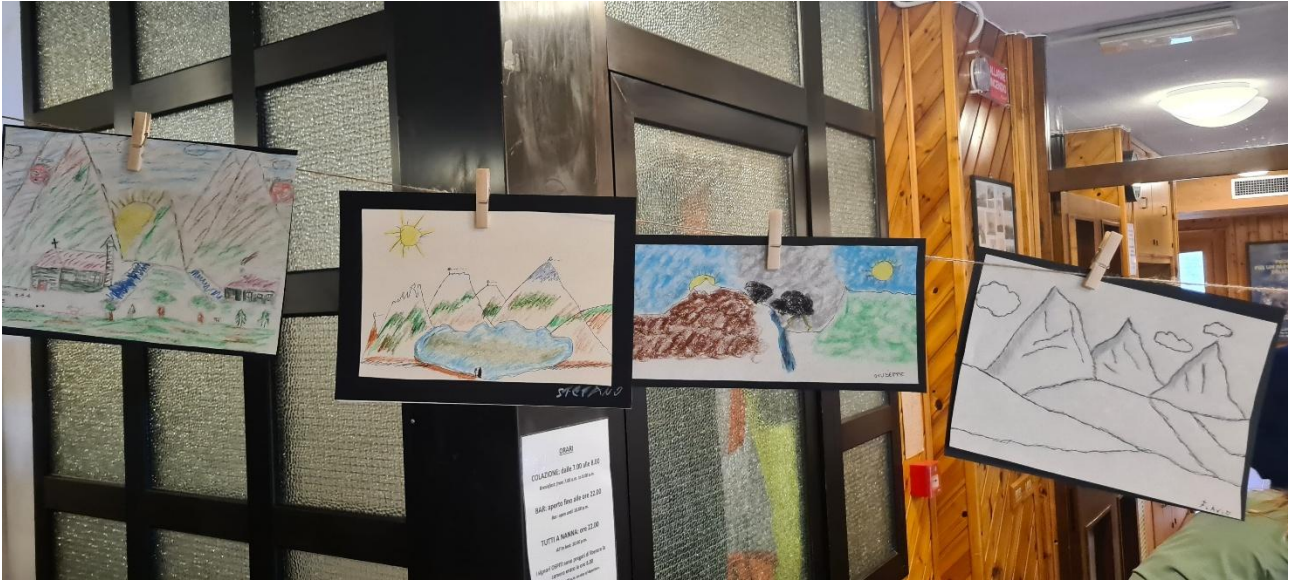
Luigi



L'essenza del viaggio

Mani in cui vedo l'essenza del viaggio
Rivedo che fioriamo
come germogli in fermento
sentieri persi tra mille foglie d'autunno
di svariati colori simili
tra condivisioni l'uno con l'altro
ci si rivede con un saluto.
Nell'ombra di questa collina
percepisco dentro forti suoni
siamo noi ed il silenzio
e l'atmosfera opacizza il chiasso in noi
dando un senso di pace e serenità
così che la renda delicata
ora che sei su, rilassati
chiudi gli occhi se vuoi renderlo più nitido
e apri la mente se vuoi renderlo intimo.
Goditi il panorama
rendi l'acqua tiepida
un raggio per un battito
un battito al secondo
arriva un secondo raggio
adagio assecondalo
uno dopo l'altro ti scaldano.
La nuvola di temporale sparirà
non ti preoccupare, abbi pazienza
presto arriverà la tua primavera
e sarà la tua prima vera volta
che brillerai di conoscenza.
Hai sofferto un'eternità
per un attimo di enorme serenità.
Omar (Comunità Solaris)





LA MONTAGNA

Oscura, pericolosa, terribile, ma anche amica. Maestosa, potente e bellissima, sei sempre stata lì, ferma, mi aspettavi.

Io non c'ero né con la mente, né con il corpo, ero smarrita. Ma tu mi aspettavi ed io alla fine ti ho trovata.

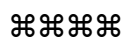


Ho trovato la bellezza, la pace, la vita. Ho trovato i colori, i suoni, la sensazione di caldo dei raggi del sole, la luce. Ho trovato un'amica. Perché è quello che sei per me.

Ci frequentiamo spesso, quando ti vedo sono felice, parlo tanto con te e quando non ti vedo mi manchi. Mi fai stare bene, come una vera amica, ed io ti ringrazio.

Montagna, la mia amica.

Alena (con autoritratto)



Dalle pazienti della Comunità La Costa, alla chiusura annuale

Ho da sempre amato la montagna. Da piccola con i miei genitori trascorrevamo le vacanze estive nelle zone del Cadore. Sono zone che porto nel cuore. Pensando alla mia esperienza con alpiteam ho potuto apprezzare ancora meglio sfaccettature e aspetti della montagna che prendevo poco in considerazione. Non avevo mai vissuto la montagna in gruppo e sentirsi parte di questo insieme mi ha fatto sentire più forte. Anche se rimanevo indietro, c'era qualcuno pronto a "camminare con

me”, a stare al mio passo per poi raggiungere una meta comune. Sostenersi a vicenda, è quella la vera importanza per intraprendere un cammino. Ho amato i momenti di silenzio, in cui ognuno era, seppure con gli altri, solo con se stesso, per godere appieno di ciò che la natura offre e per venire a contatto con se stessi. Ho amato il lento scandirsi dei passi, senza fretta, con passo regolare per dosare bene le energie e comprendere i propri limiti. La montagna in ogni momento e stagione regala spetti e particolari sempre differenti. Così maestosa, statica, ma sempre in mutevole cambiamento. Una grande maestra di vita.

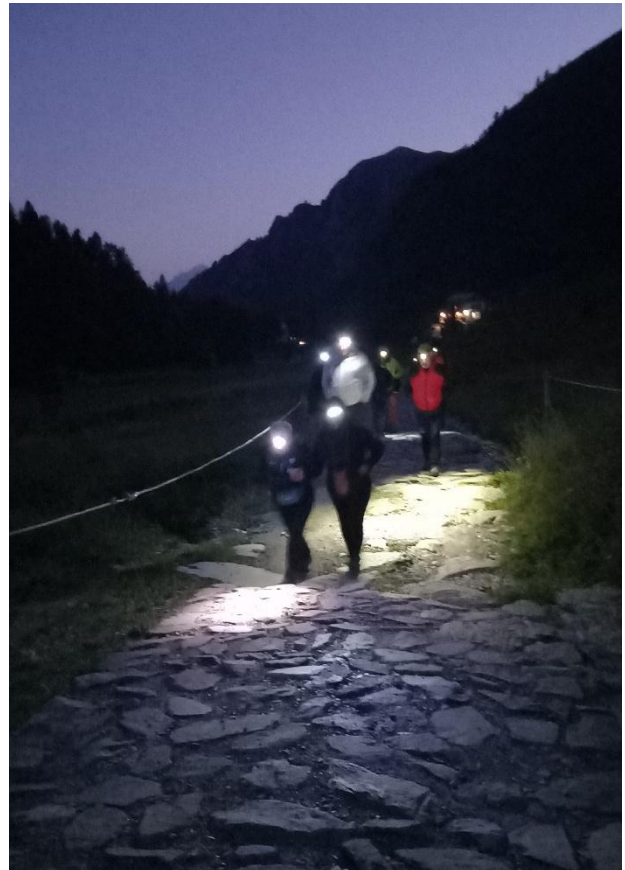
Eva

Premetto con il dire che già sapevo quanto la montagna facesse bene all'anima, all'umore e quanto ti dia quella sensazione di libertà. Prima andavo spesso in montagna con i miei amici e nonostante non tutti fossero entusiasti di fare fatica, una volta arrivati in cima la soddisfazione era tanta. Aver riscoperto questa sensazione in un momento come questo è stato sorprendente. Penso che tutte quante avessimo perso il valore di fare fatica per raggiungere un obiettivo. Inoltre il fatto di farlo insieme, aspettarsi, superare le proprie paure anche grazie all'incoraggiamento delle altre è un valore aggiunto che non conoscevamo più. La sensazione di libertà di cui parlavo stando in mezzo alla natura, respirare aria pulita, guardare dei panorami mozzafiato, scoprire i nomi delle montagne, dei fiori, e delle piante mi dà speranza, mi fa credere che la vita è bellissima e può offrirci tutto quello di cui abbiamo bisogno per sentirci bene ed appagate. Quando tornavamo da quelle giornate eravamo allegre, rinate e piene di entusiasmo. Ringraziamo tantissimo Camilla, Patrizia, Valeria, Antonella e Giuliano per averci regalato questa esperienza stupenda, sperando che questi tre incontri siano solo l'inizio di tante altre.

Giulia

La montagna per me è gruppo, è restare indietro con qualcuno che ti aspetta e ti dice: “non ti preoccupare, non ti lascio sola”. E' l'esempio della vita che vorrei, senza solitudine, con delle compagne che ti sostengono. Aria fresca nei polmoni, orizzonti infiniti, fiori stupendi che spuntano nei posti più impensabili. Alpiteam è stata per me un'esperienza indimenticabile. Grazie con tutto il cuore.

Tiziana



Partecipare ad alpiteam è stata una riscoperta di me stessa. Sono riaffiorate emozioni e sensazioni che non provavo da diverso tempo. Ho avuto l'occasione di mirare scenari meravigliosi che solo la natura può offrirci. Camminare in montagna assieme a voi ed alle mie compagne e rispettando le fatiche dell'altro è stato come affrontare il percorso che ho intrapreso. Mettendoci impegno e dedizione si raggiunge un obiettivo comune, assaporando la gioia di raggiungere la vetta. Ho imparato la storia che c'è dietro ad ogni luogo che ho visitato, ho passato del tempo con delle persone graziose ed ho osservato posti magnifici. Grazie di cuore, spero ci siano presto altre occasioni per condividere il tempo con voi.

Eleonora



PROGETTO MONTAGNATERAPIA 2025

USCITE ALPITEAM 2025		GIORNATE DI PRESENZA			
Comunità o servizio	N° Uscite	Alpitem	Operatori	Utenti	Totale
Com. Arca fem. "La Costa"	3	17	3	17	37
Com. Dianova Cozzo e Garbagnate	13	50	23	112	185
Com. Molino della Segrona	6	21	12	42	75
Rete Passaggio Chiave	22	138	156	376	670
Asst Rhodense Psichiatria	20	116	65	146	327
Com. Arca Corso alpinismo	3	18	5	26	49
Totale	67	360	264	719	1343

Istruttori e Accompagnatori alpitem 2025

Istruttori Nazionali Alpinismo: Angelo "Kocis" Pozzi, Direttore alpitem;
Giuliano Fabbrica (emerito); Franco Tessari.

Istruttori Regionali: Roberto Perolfi Vicedirettore alpitem, Enrico Valsecchi

Istruttori Sezionali: Leonardo Baletti, Fabrizio Ballabio, Efisio Cani, Gianni Carrino, Franco Daffara (disegno), Federico Ferrari, Virginio Guzzeloni, Luigi Lattuada, Ennio Lodola, Augusto Minotti, Domenico Netti, Vittorio Rusconi.

Aiuto Istruttori: Guido Ceregalli, Plinio Galvan



Accompagnatori: Valeria Andreoni, Patrizia Bernasconi, Antonella Caldara, Lorenzo Dotti (editing), Giuliano Formenti, Iolanda Formenti, Alvaro Mariani (fotografia), Ugo Mauri, Angelo Meani, Camilla Sala (amministrazione e fotografia), Enrica Villa.

⌘⌘⌘⌘

Le sezioni CAI di provenienza:
Bovisio Masciago, Cantù, Como, Lecco, Mariano Comense,

Milano, Milano SEM, Monza, Saronno, Seregno, Seveso, Valmadrera.

Ringraziamenti

I “Nuovi del Mulino” hanno realizzato uno spassoso spettacolo per la raccolta fondi a nostro favore. Grazie di cuore.



NUOVA DATA!
ESCO A PRENDERE LE SIGARETTE
ESCO A PRENDERE LE SIGARETTE

Un giallo comico... più comico che giallo

Sabato 22 novembre ore 21:00

Ti aspettiamo al CineTeatro Pax
Lurate Caccivio (CO) Via Giovanni Pascoli, 1

Prenotazioni: **NON è necessaria la prenotazione**
Ingresso: **€ 10,00**

La Sezione CAI di Bovisio Masciago ci ha dato supporto organizzativo ed ospitalità in sede ed in palestra.

Il progetto Passaggio Chiave è stato realizzato grazie al sostegno determinante del Club Alpino Italiano che finanzia il progetto e di DF Sport Specialist che fornisce l'abbigliamento e le attrezzature a prezzi scontatissimi. A loro un sincero ringraziamento.





<http://www.alpitem.it/>

<https://www.facebook.com/groups/alpitem/>