

# Montagne per tutti: Favorire l'inclusione in montagna e nelle attività all'aria aperta



# Indice

<b>1. Introduzione</b>	<b>3</b>
<b>2. Stabilire un linguaggio condiviso: spiegazione delle espressioni chiave</b>	<b>4</b>
<b>3. Un ventaglio di prospettive: natura, inclusione in montagna e opportunità</b>	<b>7</b>
<b>3.1. Henriette Adolf: La montagna è inclusiva?</b>	<b>7</b>
<b>3.2. Damien Urbain: L'importanza delle esperienze in montagna per le persone con minori opportunità</b>	<b>9</b>
<b>3.3. Marjeta Čič: Emancipazione delle persone con disabilità e importanza del volontariato</b>	<b>13</b>
<b>3.4. Veronika Rogelj: Pazienza e Persistenza – coltivare la forza attraverso le esperienze</b>	<b>18</b>
<b>3.5. Leonardo Cerno: Empowerment attraverso esperienze all'aria aperta</b>	<b>22</b>
<b>3.6. Gregory Collomb: I benefici dell'escursionismo a lunga percorrenza in montagna</b>	<b>25</b>
<b>4. Passi verso l'Inclusione: Come costruire pratiche inclusive all'aria aperta</b>	<b>30</b>
<b>5. Altri progetti e fonti per approfondire l'argomento</b>	<b>38</b>
<b>6. Informazioni sul progetto: Via Alpina Youth</b>	<b>41</b>

## 1. Introduzione

Gli spazi esterni sono spesso visti come aperti e neutrali, ma non sono sempre ugualmente accessibili, accoglienti o sicuri per tutti. Barriere, sia visibili che invisibili, possono impedire a individui e comunità di partecipare e connettersi con questi paesaggi. Comprendere questo argomento è stato l'obiettivo principale del progetto Via Alpina Youth.

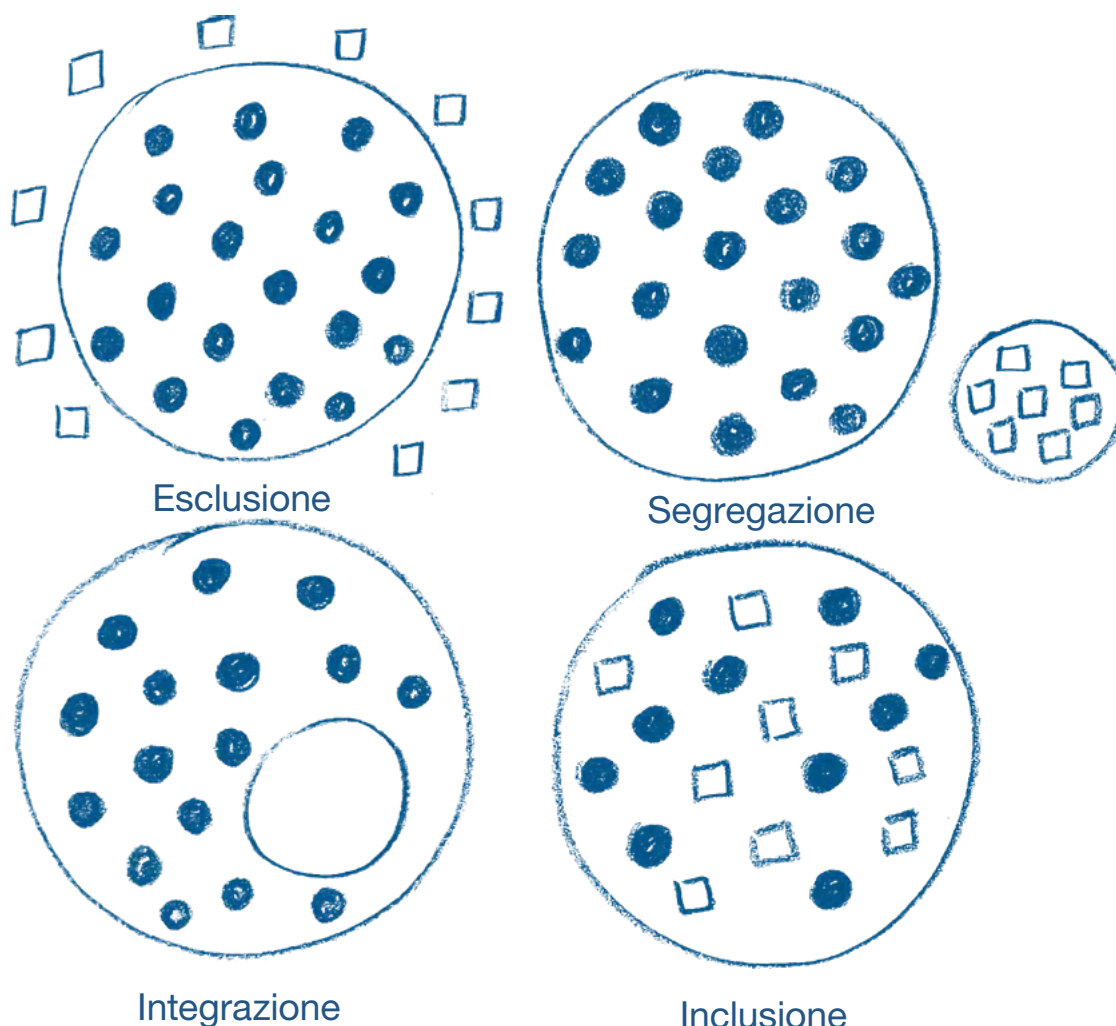
Con questo documento, noi\* miriamo a innescare e a portare avanti la discussione sull'inclusione nelle attività in montagna e all'aria aperta e a renderla visibile a un pubblico più ampio. Vogliamo aumentare la consapevolezza delle sfide affrontate dai principianti o dai gruppi emarginati nell'accedere e godere degli ambienti montani. Per ottenere una comprensione olistica dell'argomento, abbiamo raccolto approfondimenti da persone e organizzazioni che sono attivamente impegnate nella promozione dell'inclusione all'aria aperta, specialmente nelle Alpi. Abbiamo anche raccolto ed elaborato pratiche e misure concrete necessarie per rendere più inclusive le attività all'aria aperta.

Il nostro obiettivo non è fornire risposte definitive, ma incoraggiare domande, dialogo e apprendimento. L'inclusione non è una destinazione finale, ma un percorso continuo che richiede a ciascuno di noi di dimostrare curiosità e coraggio. Accettando la complessità, riflettendo sui nostri punti ciechi, ascoltando attentamente gli altri e agendo in modo intenzionale - anche di fronte alla paura - possiamo iniziare a promuovere un cambiamento significativo. Solo continuando a imparare, possiamo iniziare a costruire spazi sicuri e accoglienti, dove l'equità e la diversità non siano solo ideali ma pratiche quotidiane.

## 2. Stabilire un linguaggio condiviso: spiegazione delle espressioni chiave

### Inclusione

L'inclusione è un concetto chiave nella politica sociale ed educativa secondo cui tutti dovrebbero avere pari diritti di accesso e partecipazione a condizioni uguali. Può essere interpretata come un processo collettivo, guidato dal gruppo, e per questo in grado di abbracciare le diversità. Comporta la creazione di un ambiente in cui gli individui si sentano valorizzati, rispettati e supportati. L'impegno maggiore è assicurarsi che siano create le condizioni in cui tutti possano evolvere ed esprimere il proprio potenziale. L'inclusione dovrebbe riflettersi nella cultura di un'organizzazione: nel suo linguaggio, nei suoi comportamenti e nelle sue pratiche.<sup>1</sup>



*Immagine: Quattro concetti essenziali per comprendere la vera inclusione: Esclusione, Segregazione, Integrazione, Inclusione*

*Fonte immagine: Council of Europe and European Commission. (2017). T-Kit8 Social Inclusion: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>*

<sup>1</sup> Council of Europe and European Commission. (2017). T-Kit8 Social Inclusion: <https://pjp-eu.coe.int>

## Diversità

Si riferisce alla varietà di differenze e somiglianze tra le persone, incluse - a titolo esemplificativo ma non esaustivo - genere, etnia, età, cultura, generazione, religione, classe/casta, lingua, istruzione, provenienza geografica, nazionalità, disabilità, orientamento sessuale, stile di lavoro e di vita, esperienza lavorativa, ruolo e funzione lavorativa, stile di pensiero, scelte alimentari e tipo di personalità.

## Giovani con minori opportunità (YPWFOs)<sup>2</sup>

La definizione riguarda individui svantaggiati che, a causa di uno o più ostacoli, hanno un accesso limitato alle opportunità rispetto ai loro pari. I principali ostacoli sono: disabilità, sfide sanitarie, barriere educative, differenze culturali, ostacoli economici, ostacoli sociali, discriminazione e isolamento geografico.

Importante: questi fattori possono, ma non necessariamente, influenzare l'inclusione delle persone nella società. È importante esserne consapevoli per evitare di "etichettare" o "taggare" le persone prima ancora di aver conosciuto la loro storia.

## Ostacoli

Quando si valutano gli ostacoli bisogna tenere presente che possono essere presenti:



**...Ostacoli personali:** mancanza di autostima e/o fiducia in se stessi; mancanza di incoraggiamento; paura di essere discriminati (di nuovo); attività non interessanti...



**...Ostacoli pratici:** mancanza di informazioni, mancanza di tempo o energia, mancanza di denaro, problemi di mobilità, conflitti culturali o religiosi...



**...Ostacoli sociali:** barriere o sfide nella società che impediscono a individui o gruppi di partecipare pienamente o di raggiungere il successo in vari aspetti della vita. Questi ostacoli derivano spesso da norme sociali, pregiudizi, disuguaglianze e strutture sistemiche. Alcuni esempi: discriminazione e pregiudizio dovuti a razza, etnia, genere, religione o orientamento sessuale; disuguaglianza socioeconomica che si rispecchia nella povertà, nella mancanza di accesso a un'istruzione di qualità e negli ostacoli al trovare lavoro; norme culturali e sociali che possono riferirsi ai ruoli di genere tradizionali o allo stigma sociale...

<sup>2</sup> Aglietti, C. (2024). Bridging voices: Empowering Youth Diversity in the Pursuit of Climate Justice. SALTO. <https://www.salto-youth.net>

## Gruppi emarginati

Questo termine indica i gruppi che sono stati storicamente privati di potere, oppressi e discriminati da gruppi influenti. Per citare alcuni esempi: donne, persone con disabilità, persone di colore, persone LGBTQ+, popolazioni indigene, persone di uno status socio-economico inferiore, etc.

## Sensibilità interculturale<sup>3</sup>

Si definisce come la capacità di sviluppare una consapevolezza emotiva e un apprezzamento delle differenze culturali. Una persona sensibile alle differenze interculturali è motivata a riconoscere, conoscere e comprendere culture diverse. Cerca attivamente di stabilire interazioni e comunicazioni interculturali efficaci.

Attenzione: le diversità esistono anche all'interno degli stessi gruppi culturali, non solo tra culture diverse!

## Discriminazione

La discriminazione è il trattamento ingiusto o pregiudizievole di individui o gruppi sulla base di determinate caratteristiche. Esiste in molte forme, ad esempio razzismo, sessismo, abilismo, omofobia, etc. Forme sottili di discriminazione possono anche includere microaggressioni e stereotipi.

## Apprendimento all'aria aperta (Outdoor learning)

È un termine generale usato per indicare approcci inclusivi e facilitati che promuovono l'apprendimento, la salute, il benessere e la consapevolezza ambientale attraverso attività ed esperienze all'aria aperta.

## Linguaggio

In questo opuscolo, ci impegniamo a utilizzare un linguaggio che rispetti e riconosca tutti i generi. Ove possibile utilizziamo termini neutri o inclusivi per garantire che il nostro messaggio si rivolga a chiunque, senza fare distinzioni di genere.



<sup>3</sup>: Project OUTdoor for INclusion. (2023). Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. <https://www.out4in.eu>

### 3. Ventaglio di prospettive: natura, inclusione in montagna e opportunità

L'inclusione è un argomento complesso e comprenderlo richiede un approccio multiforme. Per ampliare le nostre conoscenze, abbiamo invitato alcuni esperti che cercano di favorire l'inclusione nella loro vita lavorativa quotidiana a condividere pensieri ed esperienze. Ogni autore fornisce un punto di vista unico, contribuendo a una comprensione più ricca del ruolo vitale che gli ambienti esterni possono svolgere nel promuovere l'inclusione sociale.

#### 3.1 Henriette Adolf: Le montagne sono inclusive?

**Henriette Adolf, ex co-direttrice di CIPRA Germania, project manager ed educatrice ambientale**

L'accesso alle montagne e agli sport di montagna è spesso ingiusto, esclusivo, segregante e discriminatorio. Eppure "le montagne sono libertà": le nostre montagne, le Alpi, dovrebbero essere il grande bene comune e tutti dovrebbero avere il diritto di accedervi liberamente. "Qui, all'aria aperta, siamo tutti uguali." Molti probabilmente sarebbero d'accordo con quest'ultima affermazione.

Ripensate per un momento alla vostra ultima escursione in montagna o al vostro ultimo pernottamento in un rifugio. Quante persone erano bianche? Quante erano normodotate (non disabili fisicamente) e normodotate mentalmente (non disabili mentalmente)? Quanti avevano un background accademico? Quanti erano equipaggiati o vestiti con marchi outdoor popolari - e quanti non lo erano? Sebbene la montagna si presenti come un'esperienza sconfinata di natura, equità e uguaglianza, la sua realizzazione pratica è spesso al di sotto degli standard attesi.

Questo principalmente perché gli sport di montagna sono costosi: un'escursione di due giorni organizzata autonomamente nelle Alpi bavaresi costa tra i 100 e i 200 euro, e anche una gita di un giorno senza sosta per il ristoro può costare tra i 25 e i 100<sup>4</sup>. Questo senza contare gli sport che richiedono attrezzature costose, come l'arrampicata o lo sci. Prezzi più favorevoli per le persone socialmente svantaggiate? Neanche per sogno. Gli sport di montagna sono praticati da persone che possono permetterseli finanziariamente - e, secondo le statistiche, queste sono principalmente persone che non hanno un background migratorio<sup>5</sup>. Sebbene esistano offerte inclusive e integrative per gli sport di montagna<sup>6</sup>, queste sono spesso limitate nel tempo o

disponibili solo nei centri urbani perché dipendono da finanziamenti o infrastrutture come le palestre di arrampicata. Nella maggior parte dei casi, l'offerta dipende dall'impegno dei singoli.

Gli sport di montagna sono praticati da persone che sono normodotate fisicamente e mentalmente. Anche l'accesso familiare è un fattore importante per la partecipazione agli sport: il trasferimento di conoscenze e motivazione per gli sport di montagna e la conservazione della natura avviene principalmente all'interno della famiglia. Statisticamente parlando, infatti, alle famiglie socialmente svantaggiate mancano le connessioni necessarie per praticare le attività in montagna - che di conseguenza risultano riservati a coloro che provengono da background socialmente privilegiati<sup>7</sup>.

La "libertà delle montagne" è limitata da barriere finanziarie, sociali, logistiche ed educative e la partecipazione agli sport di montagna spesso risulta esclusiva e discriminatoria, specialmente per i gruppi socialmente svantaggiati. Per una partecipazione veramente equa, abbiamo bisogno di programmi più inclusivi, supporto finanziario, educazione familiare e creazione di opportunità di accesso fin dall'infanzia. Solo allora i nostri incontri in montagna saranno diversificati come quelli che si verificano a valle.

4 Viaggio: tra i 12 e 26 euro per un biglietto ferroviario giornaliero (il doppio per giorni di arrivo e partenza diversi) e fino a 30 euro per un biglietto di parcheggio notturno. Attrezzatura: scarponi usati a partire da più di 50 €, giacca da pioggia almeno 30 €, sacco a pelo da rifugio almeno 24 €. Pernottamento con pasti inclusi: 64 € (campeggio con mezza pensione, per non soci del club, Rifugio Knorrhütte)

5 Destatis: Statistisches Bundesamt. (2024). Bevölkerung in Privathaushalten 2023 nach Migrationshintergrund und persönlichem Nettoeinkommen. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Migration-Integration/Tabellen/migrationshintergrund-nettoeinkommen.html>

Ekamba, R. (2022). Wenn du ein Schwarzer bist, bleibst du ein Schwarzer: Rassismus und Integration auf dem Arbeitsmarkt. Bamberg: Otto-Friedrich-Universität. <https://fis.uni-bamberg.de/entities/publication/39a520fd-634d-4f2e-b581-95f7b9aa20f9>

6 Alpen.Leben.Menschen ; Deutscher Alpenverein. (n.d.). Angebote für Menschen mit Behinderung im DAV. Deutsche Alpenverein. Retrieved December, 2024. <https://www.alpenverein.de/verband/bergsport/sportentwicklung/inklusion-integration/alpen-leben-menschen-alm>

7 Schmiade, N., Mutz, M. Sportliche Eltern, sportliche Kinder – Die Sportbeteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. Sportwiss 42, 115–125. <https://doi.org/10.1007/s12662-012-0239-7>

### 3.2. Damien Urbain: L'importanza delle esperienze in montagna per le persone con minori opportunità

L'associazione En Passant Par la Montagne (EPPM) sviluppa dal 1995 vari tipi di attività per creare legami tra natura ed educazione. Con sede nella Valle di Chamonix Mont-Blanc, l'obiettivo principale di EPPM è rendere le montagne accessibili a persone in difficoltà sociali o economiche, incoraggiandole a trovare motivazione e sviluppare consapevolezza della vita.

L'immersione negli ambienti montani può avere un impatto profondo e duraturo sui giovani, in particolare quelli che affrontano l'esclusione sociale, l'emarginazione o percorsi di vita instabili. Allontanandoli dal loro ambiente quotidiano, spesso caratterizzato da turbolenze, costrizioni o mancanza di struttura, le montagne offrono una pausa rigenerante, uno spazio per l'autoriflessione, la riconnessione e la crescita personale.

Il contatto diretto con la natura permette a questi giovani di riconnettersi con un ritmo più lento ed essenziale. Per molti potrebbe essere la prima esperienza in un luogo dove la pressione sociale scompare, lasciando posto alla libertà. Questo distacco dagli ambienti urbani può aiutare a favorire una nuova percezione di sé e degli altri, oltre a incoraggiare lo sviluppo di una consapevolezza ambientale radicata nel significato e nella responsabilità.

Le attività all'aria aperta come l'escursionismo, l'arrampicata su roccia o i trekking di più giorni diventano potenti strumenti educativi. Esse pongono i giovani di fronte a sfide tangibili, spesso fisiche, che richiedono loro di attingere alle proprie risorse personali, di perseverare, di gestire le emozioni e di prendere decisioni. Queste esperienze favoriscono competenze trasferibili nella vita: cooperazione, responsabilità, comunicazione, leadership e risoluzione di problemi nel mondo reale.

Al di là dell'apprendimento tecnico o comportamentale, ciò che lascia l'impronta più profonda sono i momenti di successo. Raggiungere una vetta, completare un trekking, superare una paura: ognuno di questi risultati diventa una fonte di autostima, a volte sentita per la prima volta in modo significativo. Questo orgoglio ritrovato può aiutare a rompere il ciclo del fallimento o dell'invisibilità, offrendo nuove prospettive e ripristinando un'immagine di sé positiva.

In sostanza, la montagna diventa più di un semplice luogo fisico: è uno spazio simbolico per la trasformazione, dove i giovani imparano a conoscere se stessi, costruiscono la fiducia con gli altri e iniziano

a immaginare un futuro diverso. Per chi si trova in circostanze difficili, queste esperienze possono costruire passi fondamentali verso l'inclusione, la dignità e l'autonomia.

### **In che modo le attività in montagna e all'aria aperta a favorire la resilienza, l'emancipazione e la realizzazione personale?**

Le esperienze in montagna offrono un ambiente unico che favorisce fortemente lo sviluppo della resilienza e del rafforzamento, soprattutto per le persone che affrontano situazioni di vita difficili. La montagna funge da mezzo educativo, uno strumento utilizzato dagli assistenti sociali per rispondere alle esigenze specifiche di individui o gruppi attraverso un approccio di apprendimento esperienziale.

Questo ambiente naturale impone vincoli reali (condizioni meteorologiche, terreno, sforzo fisico), che spingono i partecipanti a sviluppare adattabilità, ad affrontare l'imprevisto e a costruire fiducia in se stessi. Il superare i propri limiti, fattore centrale in queste esperienze, diventa un catalizzatore per la realizzazione personale.

Le attività in montagna hanno anche un significato simbolico: riflettono un viaggio iniziatico, in cui il progresso e il raggiungimento della vetta sono metafore del successo personale. Il senso di soddisfazione nel superare le sfide aiuta a ricostruire l'autostima.

Infine, l'esperienza condivisa in gruppo in montagna promuove la solidarietà, la coesione, la gestione collettiva dei rischi e una forma di interdipendenza positiva - tutti elementi fondamentali per ricostruire i legami sociali e sentirsi valorizzati all'interno di una comunità.

### **In che modo le attività all'aria aperta possono contribuire allo sviluppo delle abilità sociali ed emotive?**

Le attività in montagna possono diventare potenti strumenti educativi quando sono organizzate con obiettivi chiari, con un approccio ponderato alla presentazione, con una facilitazione appropriata e con una comprensione consapevole del ruolo del facilitatore. Le montagne fungono da mezzo educativo, uno strumento con cui gli assistenti sociali affrontano una questione specifica o soddisfano le esigenze particolari di un gruppo o di un individuo. Questo approccio affonda le sue radici nell'educazione esperienziale, che enfatizza l'apprendimento attraverso l'esperienza vissuta.

L'intervento educativo relativo a queste attività si basa su tre elementi chiave. Innanzitutto è necessario definire un contesto, con una chiara

comprensione del progetto educativo; poi i componenti, ovvero le situazioni educative concrete; infine gli obiettivi, come il cambiamento comportamentale, l'acquisizione di competenze o la trasformazione dell'atteggiamento.

### **Quali strategie possono garantire l'inclusione in gruppi misti (età, cultura, religione, background socio-economico, ecc.)?**

Per garantire l'inclusività e il comfort di persone provenienti da contesti diversi in ambienti all'aperto, come la montagna, è possibile attuare diverse strategie chiave. La più importante è incentrata sulla co-creazione di progetti: coinvolgere attivamente i partecipanti fin dall'inizio consente di realizzare programmi su misura che si allineano alle esigenze specifiche di ciascun gruppo. Ciò promuove il coinvolgimento e il rispetto delle differenze culturali e sociali fin dall'inizio.

Quando ci si riferisce alle attività di montagna, non solo come prestazioni fisiche, ma anche come strumenti educativi, risulta particolarmente importante l'adattamento delle attività specifiche. Esse, infatti, possono e devono essere adattate alle capacità, ai limiti e alle sensibilità di ciascun partecipante - siano esse di natura religiosa, fisica o sociale. Per garantire un ambiente inclusivo, è fondamentale che professionisti e assistenti sociali coinvolti ricevano una formazione preventiva sulla diversità, che ne promuova la comprensione e il rispetto. È fondamentale creare uno spazio sicuro e rispettoso e accogliere la diversità come una risorsa. Con una struttura di supporto e un'atmosfera consolidata di rispetto reciproco, tutti i membri del gruppo devono sentirsi ascoltati e apprezzati. Anche la definizione di regole di gruppo inclusive per il sostegno psicologico fa parte di questo processo. Di conseguenza, la diversità non sarebbe solo una caratteristica del gruppo, ma la sua forza, contribuendo a promuovere la coesione del gruppo, lo scambio interculturale e l'apprendimento reciproco.

### **Che consiglio daresti alle organizzazioni che desiderano portare i nuovi arrivati in montagna o in ambienti all'aperto?**

Prima di tutto, è necessario definire un progetto chiaro e su misura: la definizione di obiettivi educativi, infatti, permette di adattare strumenti e attività in base a età, condizioni fisiche e specifiche caratteristiche del gruppo. Ciò può includere sessioni di preparazione per favorire il coinvolgimento e ridurre l'ansia. La creazione di un progetto può coinvolgere anche partner esterni, ad esempio organizzazioni sociali, centri comunitari, educatori: la co-creazione con altri professionisti garantirà la continuità del supporto educativo e rafforzerà ulteriormente il processo.

Per iniziare, è sempre consigliabile procedere gradualmente, magari

con uscite brevi e accessibili, il tutto con l'obiettivo principale di favorire la familiarità con l'ambiente montano. Esperienze intense e discussioni tecniche potrebbero portare allo scoraggiamento generale.

Un passo importante sarebbe quello di creare un ambiente di gruppo solidale e inclusivo, che enfatizzi la gentilezza e la cooperazione. Facendo riferimento alle strategie sopra descritte, è necessario stabilire e rispettare alcune regole condivise dal gruppo. I facilitatori coinvolti non solo dovranno essere formati in materia di consapevolezza sociale e rispetto della diversità, ma dovranno anche assicurarsi di celebrare anche il più piccolo successo, il che contribuirà ad aumentare l'autostima e la motivazione delle persone partecipanti.

Dal punto di vista logistico, è necessario fornire attrezzature e materiali in modo tempestivo e in base alle esigenze di ciascuno. Ciò include anche l'anticipazione e la risoluzione di eventuali ostacoli (per esempio trasporti, costi e salute) con soluzioni pratiche pronte all'uso. Per prepararsi al meglio, è opportuno organizzare sessioni pre-partenza, con incontri e workshop, seguite da riflessioni post-viaggio. Tali discussioni e valutazioni collettive contribuirebbero a rafforzare l'apprendimento e l'integrazione.

Ascolta un podcast su un'escursione con EPPM qui (in lingua Francese) <https://soundcloud.com>



### 3.3 Marjeta Čič: Emancipazione delle persone con disabilità e importanza del volontariato

**Il comitato InPlaninec fa parte dell'Associazione Alpina Slovena e si concentra sull'inclusione delle persone con bisogni speciali nel mondo dell'alpinismo. È dedicato alla promozione dell'accessibilità in montagna, all'organizzazione di escursioni inclusive ed eventi educativi e alla costruzione di ponti tra diversi gruppi di visitatori della montagna.**

*“L'inclusione delle persone con disabilità nel mondo della montagna non è solo una questione di accesso, ma soprattutto di pari opportunità, appartenenza ed emancipazione. Ogni passo nella natura è un passo verso l'indipendenza, la costruzione della fiducia e il senso di comunità. I volontari e le volontarie svolgono un ruolo chiave in questo: sono un ponte, un sostegno e un agente di cambiamento. Con presenza, comprensione, tempo e cuore, aiutano a creare opportunità dove prima non esistevano. E, soprattutto, crescono nel processo”.*

Aprire nuovi spazi e nuove possibilità richiede tempo e perseveranza: la pazienza è la virtù che rende più facile lo sviluppo di novità. Sebbene le persone con disabilità pratichino l'alpinismo con successo da molti anni, queste attività non sono ancora organizzate né diffuse in misura paragonabile alla popolazione generale. È opportuno guardare al passato dell'alpinismo, nato anch'esso da singole ascensioni pionieristiche e non come fenomeno di massa. Nel tempo, l'evoluzione della società, il mutamento dei valori e il cambio di mentalità hanno permesso all'alpinismo di crescere fino a raggiungere le dimensioni odierne.

La paura del nuovo, dell'ignoto e la cautela fanno parte della natura umana e ognuno ha un ritmo interno di accettazione della novità, che varia in base alla personalità dell'individuo, all'esperienza, all'ambiente e al clima sociale o all'atteggiamento nei confronti delle persone con disabilità e delle persone con bisogni speciali.

Non possiamo imporre l'accettazione delle persone con disabilità e bisogni speciali, ma è nostra responsabilità guidare il processo e favorire la creazione di condizioni e opportunità, adottando buone pratiche finalizzate all'apertura del mondo della montagna al loro accesso. Da dove iniziare? Il comitato InPlaninec ha iniziato con sessioni di formazione volte a dissipare paure, stereotipi e pregiudizi. Allo stesso tempo, abbiamo organizzato marce di inclusione, coinvolgendo persone sia con disabilità sia senza, e un gran numero di volontari.

Abbiamo parlato con le persone con disabilità e lavorato insieme sulle attività. Come si dice: *“Niente a proposito delle persone disabili, senza le persone disabili!”.*

L'arte consiste nel vedere la persona dietro la disabilità o il bisogno speciale; essere in grado di parlare con loro senza il costante evitare o filtrare la disabilità; vedere la persona, vedere i suoi desideri, la sua gioia, la sua volontà, la sua giocosità. Ecco cosa serve, vedere la persona. Questo tipo di atteggiamento richiede empatia, esperienza, tempo... E noi condividiamo la nostra esperienza nelle escursioni di inclusione "Together in the Hills".

È necessaria una massa critica per trasformare la società, affinché le persone con disabilità in montagna non solo siano accettate e comuni, ma diventino, di fatto, la normalità.

La percezione che anche le persone con disabilità possano voler fare alpinismo, inizia col sapere che anche le persone con disabilità possono stare in montagna. È un passo avanti vederle lì, incontrarle in montagna. Ancora più forte è l'esperienza di parlare con loro. Chiunque desideri fare un passo in più e unirsi a loro nelle escursioni è il benvenuto ad accompagnarle. Tutto questo richiede tempo, piccoli passi e uno spazio aperto, dove non ci sia la pressione del tempo, la pressione di raggiungere un obiettivo, la pressione di doverlo fare. È un processo in cui, se lo permettiamo, possiamo nobilitare e dare un senso alla nostra vita e alla loro, in modo che l'inclusione possa avvenire. L'inclusione come processo in cui impariamo a vivere gli uni con gli altri, e così a vivere veramente.

A prima vista, l'inclusione sembra essere lasciata a se stessa e evolversi in modo casuale. Ma non è così, può essere guidata, può essere un luogo dove tutti si sentono a proprio agio, disabili e non disabili. Il modo più semplice è quello di portare persone con lo stesso obiettivo nello stesso posto allo stesso tempo, e questo è possibile nell'alpinismo. Tutti noi desideriamo la natura, il relax, conquistare una vetta, avere compagnia e sentirci accettati, senza essere punzecchiati da sguardi, bisbigli alle nostre spalle e commenti ancora più scortesii su di noi.

Non è possibile scrivere delle linee guida per il contatto con le persone con disabilità come se fossero una ricetta. Come iniziare? Come con qualsiasi persona, sono d'obbligo i saluti, le presentazioni e le domande.

Perché le persone con disabilità non dovrebbero andare in montagna? Le risposte e le scuse sono infinite... perché non ne ricavano nulla, perché è pericoloso, perché non sono in grado di farlo, perché ci vorrebbe troppo tempo, perché non ci sono percorsi adatti e perché il tragitto è troppo lungo, perché è costoso, perché richiede molta preparazione, perché è lontano, perché "e se succedesse qualcosa?".

Ma ognuno di questi ostacoli è in realtà solo paura, paura dell'ignoto, di adattarsi, di dover superare i propri limiti di comprensione. La semplice verità è che le persone con disabilità e bisogni speciali ottengono dalle montagne tutto ciò che ottengono gli altri: libertà, senso di emancipazione, gioia, contatto con la natura, compagnia, buon cibo nei rifugi, amicizia ed esperienze indimenticabili.

Le montagne non sono solo per chi è forte fisicamente, ma anche per chi è forte nel cuore.

### **In che modo le attività di montagna e all'aria aperta favoriscono la resilienza, l'emancipazione e la realizzazione personale?**

L'ambiente naturale offre molto più del semplice movimento: è un luogo di libertà, relax, percezione, sfida e trascendenza. L'alpinismo, l'escursionismo e l'arrampicata offrono uno spazio multisensoriale che promuove l'integrazione sensoriale, lo sviluppo delle capacità motorie e mentali, la fiducia in se stessi e il senso di competenza. In montagna, i cambiamenti avvengono con un ritmo naturale: l'ambiente non è statico, la natura è in continua evoluzione, così come le nostre capacità. Allo stesso tempo, la persona si libera dallo stigma della disabilità o dall'etichetta di "bisogni speciali" e diventa semplicemente un alpinista. Il senso di appartenenza, l'accettazione, la condivisione di esperienze e il contatto con la natura rafforzano la forza interiore.

### **In che modo le attività all'aria aperta possono contribuire allo sviluppo delle abilità sociali ed emotive?**

In natura siamo connessi con l'ambiente che ci circonda e il legame con noi stessi è più forte e autentico; possiamo rialinearci quando la routine della vita quotidiana ci debilita. Il ruolo dell'individuo si attenua, le relazioni diventano più genuine e sincere. Aiutarsi a vicenda diventa spontaneo, la solidarietà diventa un'esperienza, non una lezione. Obiettivi condivisi come raggiungere una vetta, orientarsi, portare uno zaino o condividere uno spuntino favoriscono l'empatia, la cooperazione e il senso di appartenenza. La natura ci riporta all'essenza ed è in questa semplicità che percepiamo più facilmente noi stessi e gli altri.

### **Quali strategie possono garantire l'inclusione in gruppi misti (età, cultura, religione, background socio-economico, ecc.)?**

La differenza è un dono, non una barriera. Quando parliamo di inclusione, accettazione e integrazione, spesso incontriamo pregiudizi, stereotipi e persino discriminazione.

Ma fermiamoci un attimo e chiediamoci:

“Perché essere diversi dovrebbe essere una cosa negativa?”.

Ognuno e ognuna di noi porta con sé la propria storia, la propria visione del mondo, le proprie esperienze, ed è proprio in questa diversità che risiede la più grande forza di una comunità. Quando apriamo i nostri cuori e le nostre menti, la differenza può diventare una risorsa, non un ostacolo. Invece di enfatizzare le differenze, possiamo cercare ciò che ci unisce: valori comuni, il desiderio di muoverci, di socializzare, di vivere la natura.

La natura è una maestra meravigliosa. Nella foresta, sulle colline o in riva al fiume, siamo tutti ugualmente in pace con noi stessi, con il momento e con il luogo. Lì, le etichette che spesso indossiamo scompaiono. La natura è neutrale, non giudica, non fa domande, accetta e basta. E se la natura può farlo, anche noi possiamo.

Possiamo creare ambienti in cui tutti e tutte si sentano benvenuti, al sicuro e accettati. Dove ci prendiamo il tempo per parlare, dove non saltiamo alle conclusioni. Dove guardiamo oltre le apparenze, gli accenti o le idiosincrasie. Quando facciamo questo, la differenza assume un'altra dimensione, arricchisce invece di dividere. Arricchisce il gruppo, la società, le relazioni umane e noi stessi.

Non temiamo la diversità. Prendiamoci il tempo per ascoltare, per capire. Godiamoci la natura insieme, così come siamo. Diversi e quindi connessi.

### **Che consiglio daresti alle organizzazioni che cercano di portare i nuovi arrivati in montagna o in ambienti all'aria aperta?**

È fondamentale entrare in contatto con i gruppi a cui ci si rivolge. È importante conoscere le loro personalità e i loro desideri, interessi e bisogni, per creare qualcosa con loro e per loro. Buoni rapporti con associazioni locali, ONG ed esperti di inclusione possono rafforzare il vostro lavoro. E insieme a tutto questo, si può rafforzare il volontariato.

Coinvolgi le persone nel processo. Chiedi loro cosa desiderano, cosa le interessa, cosa le entusiasma e progetta le attività insieme a loro. In questo modo eviterai delusioni e spiacevoli sorprese e aumenterai il senso di autostima di tutti i partecipanti.

Iniziate con piccoli passi graduali, brevi escursioni su sentieri facili, dove non ci sono pressioni dovute allo sforzo e alle aspettative e dove tutti possono percorrere il sentiero a modo loro e al proprio ritmo. Prendetevi il tempo per conoscere le persone .

L'attenzione dovrebbe concentrarsi sull'esperienza, non sul risultato. La vetta non è l'obiettivo, ciò che conta è il senso di appartenenza, la

comunità e la soddisfazione che derivano dal trascorrere del tempo insieme nella natura.

Se possibile, organizzate un incontro o una chiacchierata conoscitiva prima della prima escursione. Questo darà a chi partecipa l'opportunità di condividere aspettative e preoccupazioni e di porre qualsiasi domanda possa essere di interesse.

La formazione sull'inclusione, la comunicazione e gli adattamenti dovrebbe far parte della preparazione e della formazione del team, poiché è fondamentale per l'attuazione di programmi inclusivi di successo.

Prenditi il tempo necessario per rendere l'inclusione non solo una voce da spuntare in una lista di cose da fare, ma una relazione reale, un processo di apprendimento e crescita comune. Concediti il tempo di ascoltare, osservare, adattarti e creare uno spazio in cui tutti e tutte si sentano visti e accettati.

### **Ulteriori pensieri che vorresti condividere?**

Fermiamoci e entriamo in contatto con noi stessi, con le altre persone e con la natura: questo è ciò che ci calma, ci unisce e ci fa andare avanti.

Le montagne sono un luogo dove ognuno può trovare il proprio ritmo e il proprio spazio, indipendentemente dai limiti fisici, emotivi o sociali. I passi possono essere piccoli, ma ognuno di essi porta con sé una carica che può cambiare l'individuo e la società. Entriamo in contatto durante un'escursione, una chiacchierata e una vista dalla cima.

Questo fa nascere la sensazione: **“Posso farlo anch'io. E non sono solo”**.



Ascolta il podcast con Marjeta qui (EN): <https://soundcloud.com>

### 3.4 Veronika Rogelj: Pazienza e Persistenza – Coltivare la forza attraverso le esperienze

Il Centro Residenziale e di Consulenza di Kranj è un'istituzione pubblica dedicata all'educazione di bambini e adolescenti con disturbi comportamentali ed emotivi. La sua missione è supportare le persone nella loro funzionale integrazione nella vita quotidiana. Oltre ai programmi giornalieri all'interno dei gruppi residenziali, il centro offre una vasta gamma di attività, come campi di escursionismo e avventura e altre iniziative esperienziali.

In generale, quando si lavora con giovani provenienti da contesti sociali poco favorevoli, si tende a concentrarsi solo su alcuni obiettivi principali. Il principale è la riduzione delle influenze negative del loro ambiente primario, che vengono affrontate attraverso attività educative quotidiane. Il lavoro professionale in questo contesto può essere svolto in vari modi: attraverso l'insegnamento e l'informazione, sotto forma di workshop, o creando situazioni di vita sicure ma realistiche in cui il bambino o l'adolescente mette alla prova le competenze apprese, in un contesto reale con tutte le sue variabili e i suoi rischi.

Tutti e tre questi approcci sono, ovviamente, utili in una certa misura, a seconda dei mezzi e degli obiettivi. Tuttavia, sottolineiamo in particolare che l'ultimo - incoraggiare la partecipazione a situazioni di vita reale - è spesso sottoutilizzato o, in alcuni casi, non viene affatto implementato. Siamo spesso frenati dalle paure (sia dei giovani che dei professionisti), poiché queste situazioni sono meno prevedibili e più difficili da controllare. D'altra parte, le persone giovani scoprono e imparano non solo le reazioni degli altri, ma anche i propri fattori scatenanti, le proprie reazioni e i propri modelli comportamentali.

Solo l'esperienza della vita reale può garantire una vera preparazione alla vita. In questo, il ruolo dei professionisti è quello di dare l'esempio e dimostrare come affrontare nuove situazioni. È anche importante il modo in cui noi adulti affrontiamo nuove esperienze insieme a loro, poiché questo trasmette messaggi potenti. Innanzitutto, che queste situazioni non sono necessariamente spaventose o negative, ma possono essere avventurose, eccitanti e divertenti. In secondo luogo, dimostra che abbiamo fiducia in loro, anche quando loro potrebbero non avere fiducia in se stessi. E, cosa più importante, è giusto vivere momenti gioiosi che siano gratificanti e appaganti.

Le esperienze pratiche nell'ambiente sociale sono tappe fondamentali per i giovani e cruciali per costruire un'immagine positiva di sé e un senso di autostima. Giovani provenienti da ambienti a rischio spesso interiorizzano sentimenti di privazione e inferiorità dovuti a esperienze infantili difficili.

Di conseguenza, possono agire partendo dal presupposto che certe opportunità e privilegi siano semplicemente fuori dalla loro portata. Questi sentimenti sono profondamente radicati e solo le esperienze di vita reale, attraverso le quali possono ricevere un feedback onesto e specifico, hanno il potere di modificare gradualmente le loro paure e convinzioni negative.

Da un lato, tali opportunità esperienziali forniscono uno spazio in cui possono dimostrare a se stessi ciò di cui sono veramente capaci, se hanno successo. Anche se non ci riescono l'esperienza risulta preziosa, perché insegna loro come affrontare il fallimento – e questa è un'abilità essenziale, soprattutto perché molte persone giovani tendono ad assumere un ruolo passivo. Questo è un momento in cui possono rompere quei modelli passivi e non costruttivi che hanno imparato e, in un contesto di vita reale, sperimentare le conseguenze autentiche dello sforzo positivo e della perseveranza. I risultati saranno proporzionali all'impegno, con enormi benefici per il loro sviluppo e benessere.

### **In che modo le attività montane e all'aria aperta favoriscono la resilienza, l'emancipazione e la realizzazione personale?**

Negli ambienti naturali, i risultati dei propri sforzi sono immediatamente visibili: quando un giovane o una giovane riesce a completare un percorso, ad accendere un fuoco o a raccogliere fiori per preparare un tè, questi sono risultati concreti e diretti del proprio impegno. Tali attività comportano tipicamente forme di movimento naturali per il corpo umano (camminare, correre, nuotare, arrampicarsi, ecc.) e, grazie alla loro natura ripetitiva, possiedono qualità terapeutiche. Questi tipi di attività simboleggiano di per sé il progresso e il movimento verso un obiettivo (al contrario dello stare fermi o del muoversi in cerchio, che spesso si traduce in modelli di comunicazione umana o rigidità nelle interazioni sociali).

Questo tipo di impegno fisico spesso trascende le barriere culturali, sociali, economiche e cognitive. Per alcuni gruppi, l'attività fisica può rappresentare uno dei pochi ambiti di spiccata forza: ad esempio, le persone con ADHD mostrano spesso una notevole agilità fisica e competenza motoria. Soprattutto sui sentieri più lunghi e nelle attività fisiche più impegnative, i giovani mettono alla prova e spingono i propri limiti, dimostrando di essere in grado di portare a termine attività impegnative e di poter essere anche molto competenti in questi ambiti.

## **In che modo le attività all'aria aperta possono contribuire allo sviluppo delle abilità sociali ed emotive?**

Le attività all'aria aperta offrono intrinsecamente un significativo sollievo emotivo, principalmente grazie al cambiamento di ambiente e ai loro effetti benefici, ovvero la riduzione delle distrazioni esterne come telefoni, pubblicità, televisione e folla. A livello sociale, ciò incoraggia chi partecipa a impegnarsi in interazioni sincere e conversazioni significative, spesso incentrate su obiettivi semplici ma importanti. Inoltre, tali attività possono creare le condizioni in cui i giovani sentono sia l'opportunità che la necessità di condividere le loro storie di vita personali, preoccupazioni, paure, desideri e altro ancora - qualcosa che spesso viene trascurato nella quotidianità a causa della mancanza di tempo o di capacità emotiva. Le responsabilità quotidiane sono ridotte a una serie minima di obiettivi tangibili: il viaggio, il cibo e il calore.

Come ha osservato un partecipante durante un'escursione di più giorni: "Anche fare pipì nella natura, dietro un cespuglio o in un campo di grano, diventa un'esperienza unica e significativa". Esperienze come queste offrono ai giovani una nuova prospettiva sulla loro vita, fornendo loro lo spazio per rivalutare le loro posizioni e possibilità.

Dal punto di vista sociale, è essenziale che le minoranze culturali, religiose o sociali partecipino alle attività di montagna, che nell'area alpina sono prevalentemente appannaggio della popolazione locale con i suoi contesti culturali e sociali maggioritari. Questo cambia anche la loro prospettiva: vedere giovani provenienti da contesti diversi condividere i loro stessi interessi e sforzarsi di interagire in attività ricreative significative per la cultura dominante, elimina paure e superstizioni.

## **Quali strategie possono garantire l'inclusione in gruppi misti (età, cultura, religione, background socio-economico, ecc.)?**

È importante fornire attrezzature uguali a tutti i partecipanti e progettare un piano, idealmente suddiviso in settori o fasi, che sia prevedibile e facile da comprendere per tutte le persone coinvolte. È inoltre essenziale fornire un elenco chiaro delle attrezzature di base che ogni partecipante deve portare con sé. L'attrezzatura richiesta può essere molto semplice e accessibile a tutti. Inoltre, per promuovere l'equità, è consigliabile presentare il piano ai partecipanti in anticipo e discutere con loro eventuali dilemmi o domande che potrebbero avere.

In generale, la natura stessa delle attività all'aria aperta contribuisce a neutralizzare alcune differenze tra partecipanti: l'ambiente naturale è universale e facilmente apprezzabile tutti, tipicamente privo di connotazioni culturali, religiose o sociali. Spesso non richiede conoscenze, abilità o attrezzature specifiche che potrebbero altrimenti evidenziare tali differenze.

Tuttavia, è altrettanto importante costruire ponti tra partecipanti e ambiente sociale circostante, incoraggiando le conversazioni durante i momenti di socializzazione e negli spazi condivisi come rifugi, incontri di gruppo o mentre si salutano gli altri lungo il sentiero. Queste interazioni aiutano tutti a sentirsi più accolti e a proprio agio.

### **Che consiglio daresti alle persone e alle organizzazioni che mirano a portare gruppi inesperti o svantaggiati in ambienti montani?**

Coinvolgere chi partecipa nel processo di pianificazione o presentare il programma in anticipo, creando spazio per discussioni aperte e domande, può fare una grande differenza. Questo favorisce il dialogo e aiuta ad alleviare l'ansia prima dell'inizio del viaggio, facendo sentire i partecipanti più inclusi e coinvolti.

Allo stesso tempo, è importante verificare le conoscenze di base e la scelta dell'attrezzatura. Ciò che può essere ovvio per un escursionista esperto, come portare una giacca per un'escursione estiva, potrebbe essere completamente nuovo per chi è alle prime armi.

Lungo il cammino e in generale in natura, riteniamo molto importante adottare un approccio giocoso e rilassato, senza concentrarsi sul raggiungimento dell'obiettivo finale, ma piuttosto sottolineando i tanti momenti belli lungo il percorso: osservare la flora e la fauna, godersi il panorama, condividere curiosità, storie personali ed esperienze. Questo contribuisce a creare un'esperienza di gruppo più aperta, connessa e piacevole.

### **Ulteriori pensieri che vorresti condividere?**

Vorremmo sottolineare il ruolo dei mentori: se sono appassionati delle attività all'aria aperta, la loro energia e il loro entusiasmo trasmettono a giovani partecipanti una motivazione in più e offrono loro un terreno fertile per sperimentare e provare ciò che provano i mentori.

### 3.5 Leonardo Cerno: Empowerment attraverso esperienze all'aria aperta

Wild Routes è un'organizzazione no-profit che opera in Italia con un focus sull'educazione all'aria aperta e l'apprendimento informale. È un'associazione dedicata all'educazione ambientale e all'apprendimento esperienziale attraverso attività all'aria aperta. Le loro guide esperte conducono persone di tutte le età in viaggi di scoperta, promuovendo una conoscenza basata sull'esperienza diretta e sul contatto autentico con la natura.

Negli ultimi anni l'educazione all'aria aperta si è dimostrata uno strumento incredibilmente potente per raggiungere una maggiore inclusività, soprattutto tra i giovani. È durante gli anni dello sviluppo che si formano le prime amicizie e le relazioni interpersonali fondamentali della vita: una maggiore inclusività può favorire una mentalità più aperta e coinvolgente verso tutte le culture e i punti di vista. L'esperienza ci insegna che l'aria aperta è un ambiente perfetto per sviluppare capacità inclusive e che le tecniche di insegnamento non formali si adattano altrettanto bene a questo tipo di crescita interiore.

Nel nostro percorso di crescita come organizzazione che opera in un'area rurale e altamente naturale, abbiamo capito come l'uso dell'educazione all'aperto possa avere un impatto decisivo sullo sviluppo dei giovani che vivono in questi territori. Ristabilire un legame tra loro e l'ambiente naturale è sempre più necessario, sia perché i giovani stessi possano godere di tutti i benefici derivanti dalla vita all'aria aperta, sia perché ciò crea la sensibilità necessaria per preservare il nostro pianeta e la sua diversità il più a lungo possibile.

Inoltre, siamo convinti che l'educazione all'aperto non debba riferirsi solo a tematiche naturalistiche: stiamo anche conducendo esperimenti nelle scuole per sviluppare possibilità didattiche su diverse materie, ma sempre in un ambiente all'aperto. Lo scetticismo in queste situazioni è uno dei primi ostacoli da superare, ma esistono già ottimi risultati da altri casi di studio che certificano la funzionalità di queste tecniche.

Pertanto, per sostenere e sviluppare la causa dell'educazione all'aperto, è necessario uno sforzo collettivo, un movimento che tenga conto di tutti coloro che sono coinvolti nel percorso educativo, non solo dei giovani ma possibilmente di tutte le fasce d'età.

## **In che modo le attività in montagna e all'aperto favoriscono la resilienza, l'emancipazione e la realizzazione personale?**

Le esperienze in montagna e all'aria aperta favoriscono la resilienza e l'empowerment spingendo le persone fuori dalla loro zona di comfort in un ambiente sicuro e di sostegno. L'imprevedibilità della natura insegna la pazienza e l'adattabilità, e il superamento degli ostacoli all'aria aperta rafforza il senso di realizzazione, aiutando le persone a rendersi conto della loro forza e capacità di affrontare le sfide. Queste esperienze incoraggiano la crescita, la consapevolezza di sé e una connessione più profonda sia con se stessi che con il mondo che li circonda.

## **In che modo le attività all'aria aperta possono contribuire allo sviluppo delle abilità sociali ed emotive?**

Trascorrere del tempo nella natura aiuta a regolare le emozioni riducendo lo stress, l'ansia e la fatica mentale. Gli ambienti naturali promuovono un senso di calma, permettendo agli individui di elaborare le emozioni in modo più efficace. L'attività fisica all'aria aperta rilascia endorfine, migliorando l'umore e la resilienza emotiva.

Affrontare sfide nella natura — come percorrere un sentiero o adattarsi ai cambiamenti meteorologici — insegna la pazienza e la gestione della frustrazione. Queste esperienze incoraggiano la risoluzione dei problemi sotto pressione, aiutando gli individui a sviluppare strategie di adattamento ed equilibrio emotivo. Lavorare in team favorisce la fiducia e l'empatia, creando uno spazio di supporto in cui le emozioni possono essere espresse e comprese. L'educazione all'aria aperta rafforza la consapevolezza emotiva, aiutando le persone a riconoscere i propri sentimenti, rispondere alle sfide con fiducia e sviluppare un senso più profondo di autocontrollo e benessere.

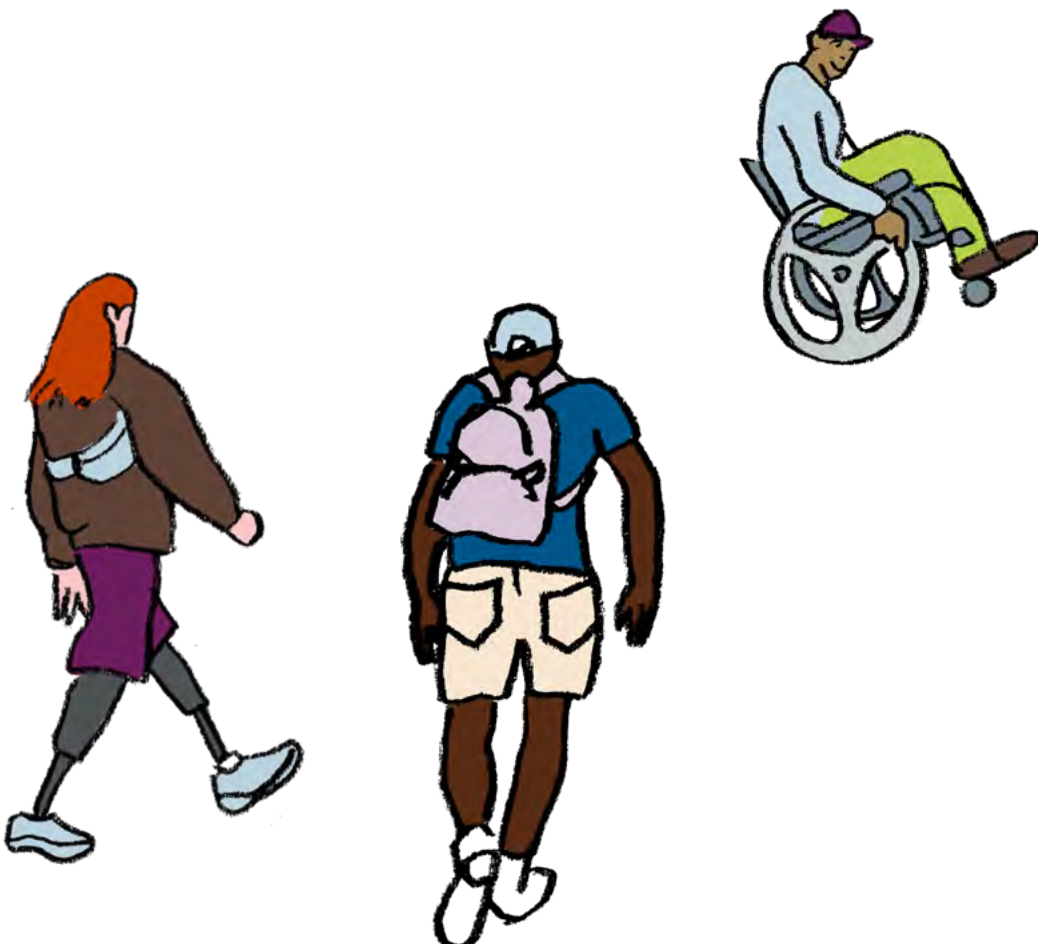
## **Quali strategie possono garantire l'inclusione in gruppi misti (età, cultura, religione, background socio-economico, ecc.)?**

La natura stessa gioca un ruolo chiave nel favorire l'inclusività trattando tutti allo stesso modo, libero da pregiudizi, che sono costrutti umani. Il mondo naturale abbraccia tutti gli individui, permettendo loro di connettersi a un livello egualitario e autentico. Per garantire l'inclusività e il comfort negli ambienti all'aria aperta, possiamo creare un'atmosfera accogliente che rispetti i background culturali, religiosi e sociali; adattare le attività perché siano culturalmente sensibili, considerare i bisogni individuali e fornire una comunicazione chiara; coinvolgere guide con competenza culturale per affrontare le sfide

e promuovere il rispetto reciproco. Il dialogo aperto e il rispetto per la diversità garantiscono esperienze positive e responsabilizzanti per tutti.

**Che consiglio daresti alle persone e alle organizzazioni che mirano a portare gruppi inesperti o svantaggiati in ambienti montani?**

Per avvicinare gruppi inesperti o svantaggiati agli ambienti montani, concentratevi sull'accessibilità, la sicurezza e l'inclusione. Iniziate con sentieri facili e ben segnalati e aumentate gradualmente la fiducia. Assicuratevi che la comunicazione e le istruzioni siano chiare, fornite l'attrezzatura adeguata e affidatevi a guide esperte. Create un'atmosfera accogliente e non competitiva che incoraggi il lavoro di squadra e la riflessione. Adattatevi alle esigenze individuali e date priorità al contatto con la natura piuttosto che alle prestazioni. L'obiettivo è rendere l'esperienza piacevole, arricchente e accessibile a tutti.



## 3.6 Gregory Collomb: i benefici dell'escursionismo a lunga percorrenza in montagna

**Gregory Collomb, Eco-Guida nel bacino di Ginevra, specializzato in impatto ambientale e comunicazione scientifica. Focus: biomimetica ispirata alla biodiversità, al servizio della riduzione dell'impronta di carbonio collettiva e del ripensamento dei modelli di business.**

Con questa breve nota desidero incoraggiare le lettrici e i lettori, prima o poi, a dedicare del tempo a se stessi, preparare uno zaino e partire da soli per un lungo percorso escursionistico in montagna. I benefici sono numerosi e spesso insospettabili. In poche righe cercherò di condividere i possibili vantaggi di un'esperienza del genere. Di seguito sono riportati alcuni concetti e benefici tangibili delle attività all'aria aperta, in particolare dell'escursionismo a lunga distanza:



### 1. Ritmo e istinto

Ti riallinei al ritmo del sole: ti svegli presto, cammini molto, mangi meno e meglio, vai a dormire presto. Inizi ad allineare il tuo ritmo a quello degli animali, rendendoti conto di quanto siamo poco adatti rispetto a loro (al freddo, all'umidità, alla paura, alla fame). Rallenti, vivi nel presente e nello spazio che ti circonda. Immerso nella natura, parte di un tutto, i tuoi istinti e il tuo intuito si risvegliano (prevedere il tempo, trovare cibo, percepire la fauna selvatica nascosta nel terreno roccioso).



### 2. Semplicità

Portare la propria casa sulle spalle costringe a ridurre i propri bisogni e i propri piaceri. Questo ritorno ai bisogni essenziali (cibo, riparo, vestiti, acqua) è uno degli aspetti più sorprendenti dell'escursionismo a lunga distanza. Porta a una profonda riflessione sulle nostre abitudini di consumo quotidiane (consumismo, stili di viaggio, possesso, abitudini alimentari).



### 3. Disintossicazione digitale

Essere offline offre la possibilità di riconnettersi con i propri valori fondamentali. La natura superficiale dei social network e delle vite virtuali svanisce, lasciando spazio a te stesso, al tuo momento presente. Vivi di nuovo per te stesso, in modo quasi egoistico, e non per pubblicare un bel post che impressiona gli altri.



#### **4. Gestione del rischio, flessibilità e adattamento**

L'escursionismo a lunga distanza è un esercizio costante di presa di decisioni. Il metodo "3x3" va applicato ogni minuto: ad ogni cambiamento, ad ogni sorpresa, per garantire che il viaggio continui in sicurezza. Gestire il proprio corpo, il tempo, l'umore, il cibo, il terreno e la logistica è una sfida quotidiana complessa. Ma ce la fai! Sviluppa disciplina, logica e buon senso: il 3x3 diventa una seconda natura.



#### **5. Superare i propri limiti**

Questo può essere davvero sorprendente. Si sviluppa la forza di volontà. Le risorse mentali e fisiche sono spesso sottovalutate (Mike Horn: "Quando pensi di aver finito, sei solo al 50%"). Siamo animali con istinti di sopravvivenza che possono spingerci oltre ciò che immaginiamo. Solo un'esperienza che ti mette alla prova può rivelare chi sei veramente. La vita quotidiana non ti porterà mai a questo punto.



#### **6. Riconnetterti con l'energia del corpo**

Gli esseri umani sono fatti per camminare, cacciare e correre circa 10 km al giorno. Oggi la società ci rende sedentari. L'80% della nostra energia va al cervello, solo il 20% ai muscoli, quando invece dovrebbe essere più vicino al 50/50. L'escursionismo ripristina la consapevolezza delle nostre capacità fisiche (resistenza, autonomia energetica, forza, resilienza). Siamo tutti atleti e atlete: è la vita moderna che ci rende malati, obesi, diabetici, pigri e inclini alla procrastinazione. Camminare diverse ore al giorno ripristina questo equilibrio, aiutandoci a sentirci meglio mentalmente e fisicamente.



#### **7. Cambiamenti personali duraturi dopo l'esperienza**

Minimalismo, semplicità, condivisione, consapevolezza di sé, alimentazione biologica e locale, generosità, volontariato, frugalità e riduzione dei bisogni materiali: dopo un'esperienza di escursionismo a lunga distanza si verificano molti cambiamenti positivi. Questi sono rafforzati dall'urgenza dell'attuale crisi climatica, che trova riscontro nelle generazioni più giovani.

### **In che modo le attività di montagna favoriscono la resilienza, l'emancipazione e la realizzazione personale?**

Durante un lungo trekking in solitaria spesso è possibile chiarire i propri obiettivi e valori di vita. Si verifica una vera introspezione, a tutti i livelli e in tutti gli aspetti del proprio essere. Riallinearsi con i propri valori, trovare la pace e prendere decisioni importanti nella vita sono risultati comuni.

## **Escursionismo in solitaria**

Chi fa escursionismo da solo lo fa con obiettivi specifici: completare il viaggio secondo i propri termini, con il pieno controllo. Cerca un legame profondo con la natura e una pausa dal rumore della vita comunitaria. Vuole esplorare la fauna selvatica, la flora, le culture, incontrare nuove persone e sfidare se stesso, fisicamente e mentalmente, in piena libertà. I viaggi di gruppo possono essere limitanti (ritmo, distanza, discussioni) e spesso distraggono da ciò che siamo veramente venuti a cercare.

## **Passato vs. Futuro**

C'è un parallelo sorprendente tra percorrere un sentiero e percorrere il cammino della vita. In montagna, come nella vita, quando ti guardi indietro, vedi chiaramente il percorso che hai già fatto. È familiare, conosciuto: è il tuo passato. Il futuro - il prossimo passo, la prossima salita, la prossima valle, il prossimo rifugio - è incerto. Questo rispecchia le decisioni quotidiane che plasmano la nostra vita. Da questo possiamo trarre delle lezioni di vita: ad esempio "meglio un uovo oggi che una gallina domani". Dovremmo fermarci qui per la notte o continuare? L'erba è davvero più verde dall'altra parte?

## **In che modo le attività all'aria aperta possono contribuire allo sviluppo delle abilità sociali ed emotive?**

### **Processo decisionale**

Ogni giorno prendiamo molte decisioni, spesso in modo istintivo. Cos'è una "buona" decisione? Non esiste una risposta a questa domanda: esistono solo decisioni. Non sapremo mai quale sarebbe stato il risultato alternativo. Il processo decisionale si evolve: agiamo ora o avremmo dovuto anticipare questa situazione? Impariamo a fare scelte sensate, ragionevoli e appropriate e ad assumercene la responsabilità.

### **Lasciar perdere**

Sapere quando smettere, tornare indietro o prendere una strada alternativa può essere una delle lezioni più difficili, ma anche più importanti. Il nostro istinto è quello di andare avanti: "Forse il tempo reggerà", "Sicuramente ci sarà acqua alla prossima sorgente", "Quel sentiero ormai sarà pulito". Ma queste supposizioni possono metterci nei guai. A volte tornare indietro è necessario, persino vitale. Gli errori iniziali ci insegnano rapidamente. Col tempo, lasciar perdere diventa una forza, una forma di saggezza. In montagna, il senno di poi è tutto. E ricordate: la montagna non è né giusta né ingiusta, è semplicemente pericolosa.

## **Quali strategie possono garantire l'inclusione in gruppi eterogenei (età, cultura, religione, background socio-economico, ecc.)?**

Ho imparato molto dalla mia esperienza personale qui. Ad esempio, nonostante le differenze di etnia, religione e background, i pasti sono sempre un momento speciale. Tutti possono condividere o parlare del proprio cibo, del proprio paese e dei propri sapori: questo crea un legame all'interno del gruppo.

Un altro punto chiave è pianificare sempre un percorso vicino a una fonte d'acqua, come un ruscello o un lago. L'acqua permette di giocare, rilassarsi, osservare, meditare, nuotare, lavarsi, il tutto senza barriere linguistiche. I punti d'acqua danno sempre una scintilla di vita alle gite di gruppi misti.

Una terza attività che unisce è accendere un falò, soprattutto la sera. Ci sono molti modi per accendere un fuoco, spesso legati alle origini culturali: anche in questo caso, una bella occasione per condividere. Infine, non date per scontato che i paesaggi più suggestivi susciteranno le reazioni più forti. Alcuni partecipanti potrebbero non aver mai visto la neve prima d'ora e reagire con gioia infantile al primo contatto. Altri potrebbero trovare la felicità in qualcosa di semplice come fare un pisolino in un prato soleggiato, mentre voi vi aspettavate che rimanessero stupiti dalla vista panoramica.

## **Che consiglio daresti alle organizzazioni che desiderano portare i nuovi arrivati in montagna o in ambienti all'aperto?**

Assicuratevi di comprendere le aspettative e la copertura del gruppo (assicurazione, livelli di esperienza, etc.). Quali sono gli obiettivi del gruppo? Circondatevi di professionisti esperti per le prime uscite. Promuovete la collaborazione tra pari per imparare a gestire tali gruppi con la massima sicurezza e divertimento.

In base alla mia esperienza, le uscite interorganizzative con varie guide hanno avuto grande successo, sia dal punto di vista logistico che dell'inclusività. Ho visto partecipanti con background migratorio incontrarsi durante queste escursioni e rimanere in contatto anche molto tempo dopo.

“Il mio corpo è il veicolo che la mia anima usa per viaggiare attraverso il tempo e lo spazio su questa Terra.”  
— Gregory Collomb



## 4. Passi verso l'inclusione: come costruire pratiche inclusive all'aria aperta

In questo capitolo\* condividiamo i consigli chiave e i passi pratici che abbiamo raccolto attraverso il progetto Via Alpina Youth. Dovrebbe servire come invito alla riflessione e come strumento che potrebbe aiutarci a rendere le attività all'aria aperta più accoglienti e inclusive. Tutte le intuizioni provengono da esperienze reali, racconti di esperti, storie condivise e insegnamenti tratti lungo il percorso.

### Prima dell'attività

#### ▲ **Valutare le esigenze e definire le attività**

Considera gli obiettivi e le finalità dell'attività. Cosa vuoi ottenere: cooperazione, rafforzamento della fiducia, connessione? Qual è l'attività più adatta per raggiungere questi obiettivi?

#### ▲ **Educazione e competenze**

Gruppi target diversi hanno esigenze diverse. Prenditi il tempo necessario per informarti sulle persone che desideri includere. Ciò potrebbe significare chiedere consigli o fare ulteriori ricerche per comprendere meglio le loro sfide e prospettive specifiche.

#### ▲ **Pianificazione e valutazione**

Considera l'accessibilità e le attrezzature. Rifletti su ciò che potrebbe impedire a qualcuno di partecipare (ad esempio, la lingua, le capacità fisiche, il background culturale o la mancanza di attrezzature adeguate). Rivedi il tuo piano per eliminare gli ostacoli e assicurare una reale inclusività della tua attività.

#### ▲ **Supporto personalizzato**

L'inclusione effettiva richiede spesso diverse forme di supporto che possono variare da assistenza finanziaria e sessioni di preparazione supplementari, a figure di mentore, abbigliamento/attrezzatura specifici o mediatori. È cruciale chiedere ai partecipanti o ai loro mentori di segnalare eventuali esigenze o requisiti particolari di cui non si è a conoscenza e pianificare in anticipo per poterli soddisfare.

#### ▲ **Visita o Incontro Preparatorio**

Se necessario e fattibile, pianifica una visita o un incontro preparatorio per presentare l'attività in anticipo. Utilizza questo momento per fornire una panoramica, evidenziare i dettagli chiave e spiegare il programma dei pasti. Soprattutto, crea uno spazio accogliente in cui chi partecipa si senta a proprio agio nel porre domande e con-

\*Questo capitolo è adattato dal documento Checklist, che è disponibile come file separato qui: <https://www.cipra.org/media/files/inclusion-in-outdoor-activities-checklist-en.pdf>

dividere eventuali preoccupazioni. Questo aiuta a ridurre l'ansia e a creare un senso di fiducia fin dall'inizio. Se si tratta di un'attività internazionale, le videochiamate preparatorie possono essere una buona alternativa.

### ▲ **Dieta**

Cerca di utilizzare alimenti stagionali, regionali e biologici, quando possibile. È importante comprendere che le persone hanno scelte alimentari diverse che possono essere legate alla loro religione (halal/kosher), ai loro valori (vegetariani/vegani) o alle loro condizioni di salute (intolleranza al lattosio, allergia al glutine, ecc.). Il gruppo dovrebbe essere comprensivo e rispettoso di queste differenze.

Non prendere mai in giro o umiliare qualcuno per la sua dieta! Se stai organizzando un evento per un gruppo numeroso, prendi in considerazione l'idea di offrire principalmente pasti a base vegetale o di ridurre la quantità di carne. Questo giova anche all'ambiente.

Un'altra opzione è quella di pianificare e cucinare i pasti in modo condiso, almeno per alcune parti del progetto. Questo aiuta a evitare conflitti trovando dei compromessi. Inoltre, insegna ai giovani nozioni su cibo, nutrizione e collaborazione

### ▲ **Obiettivi su misura**

Evita di fissare obiettivi troppo ambiziosi o troppo facili. Fissa obiettivi realistici e significativi che si adattino alle capacità e alle esigenze del tuo gruppo. Questo aiuta a prevenire la frustrazione e mantiene l'esperienza positiva. Se necessario, consulta degli esperti. Concentrati sul percorso complessivo, non solo sul risultato.

### ▲ **Considerazioni sulla sicurezza**

Una solida gestione dei rischi è fondamentale per ogni programma all'aperto. Questo implica comprenderne i pericoli, identificarli tempestivamente, ridurli attivamente e disporre di una chiara strategia di valutazione dei rischi<sup>8</sup>. Non dimenticare: la sicurezza viene sempre prima di tutto. Controlla le condizioni meteorologiche in anticipo, porta con voi un kit di pronto soccorso\* e metti in valigia tutta l'attrezzatura di sicurezza necessaria. Se possibile, visita la zona in anticipo per identificare eventuali rischi e, se necessario, porta con voi una guida alpina qualificata.

### ▲ **Coinvolgi una persona di fiducia**

A volte è utile che un adulto familiare, come un insegnante, un educatore o un mentore, partecipi all'attività. La sua presenza può creare un senso di sicurezza e conforto per i partecipanti.

Ciò può essere particolarmente importante nella gestione di momenti difficili, come crisi emotive o situazioni di emergenza.

### ▲ **Prendetevi cura di voi stessi!**

Assicurati che il tuo team di supporto sia abbastanza numeroso. Alcuni gruppi richiedono maggiore attenzione. Presta attenzione alle dimensioni del gruppo: i gruppi più piccoli sono spesso più facili da gestire e più inclusivi.

Sii un buon padrone di casa non solo con gli altri, ma anche con te stesso. Anche il tuo benessere è importante.

### ▲ **Non dimenticare: divertiti**

È facile stressarsi per cercare di fare tutto alla perfezione. Ma ciò che conta di più, soprattutto per le persone giovani, è divertirsi.

Il tuo umore, la tua energia e il tuo atteggiamento possono influenzare l'esperienza e il benessere dell'intero gruppo. Affronta ogni momento con apertura e spirito di divertimento.



**\*Suggerimento:** È sempre una buona idea includere alcuni prodotti mestruali di emergenza nel tuo kit di pronto soccorso. Le mestruazioni non dovrebbero essere un argomento tabù.

8 Hi-Ability. (2020). Module 3. In Developing social and professional skills through outdoor experiences (p.68-70). <https://www.hi-ability.eu>

## Check-list di autovalutazione

Prenditi un momento per riflettere e prepararti alla pratica inclusiva esplorando la checklist per l'autovalutazione, uno strumento che supporta la pianificazione ponderata e la consapevolezza.

	✓	●	✗
Sono personalmente pronto a sperimentare e imparare l'inclusione?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono ben informato sul target, la sua composizione, il suo profilo e le sue esigenze specifiche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho coinvolto partecipanti e/o esperti nello sviluppo dei materiali/delle risorse dell'attività e dei metodi di formazione/apprendimento?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho chiarito i miei obiettivi prima dell'attività?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho scelto i contenuti/le metodologie adeguati ai miei obiettivi e al profilo del mio gruppo target?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono consapevole dei miei pregiudizi, stereotipi e limiti? Come posso lavorarci su?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chi sto includendo ed escludendo con le mie decisioni o azioni? Ne sono consapevole?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho abbastanza tempo, spazio, impegno, competenze e risorse personali per garantire l'inclusione?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono abbastanza flessibile da adattarmi a situazioni impreviste? Ho un piano B o C?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho un piano di mitigazione dei rischi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho un team che mi sostenga e mi supporti in questa esperienza? Sono ben preparati?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono sufficientemente preparato?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi fido e mi sto godendo il processo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tratto e adattato dal progetto europeo Way2Go: Linee guida per l'inclusione delle persone con disabilità <https://e-learning.way2go-project.eu>

## 2. Durante l'attività

### ▲ Prendersi del tempo per un'introduzione

Inizia con un'attività di verifica, come un'attività per rompere il ghiaccio o un gioco con i nomi. Questo aiuta a creare fiducia e un'atmosfera accogliente. Dà a tutti e tutte la possibilità di essere presenti mentalmente, mettersi a proprio agio e iniziare a entrare in contatto con gli altri. Questa è anche un'importante opportunità per te, in qualità di facilitatore, per farti un'idea del gruppo con cui stai lavorando.

### ▲ Competenza linguistica

Includi un'attività semplice per vedere quanto i partecipanti si sentono a proprio agio con la lingua, specialmente nei gruppi internazionali. Ricorda a tutti che è normale commettere errori o non trovare le parole giuste e che il gruppo può offrire supporto in questi momenti. Ciò che conta di più è lo sforzo di interagire e partecipare.

### ▲ Creare regole comuni

Includi un'attività semplice per vedere quanto i partecipanti si sentono a proprio agio con la lingua, specialmente nei gruppi internazionali. Ricorda a tutti che è normale commettere errori o non trovare le parole giuste e che il gruppo può offrire supporto in questi momenti. Ciò che conta di più è lo sforzo di interagire e partecipare.

### ▲ Nominare una "buona spalla"

Se stai organizzando un evento di più giorni, puoi creare un'opportunità di sostegno tra pari invitando ogni giorno un partecipante diverso ad assumere il ruolo di "buona spalla". Questa persona può essere qualcuno o qualcuna a cui gli altri possono rivolgersi per una conversazione amichevole tra pari in caso di domande o dubbi.

Naturalmente, è anche importante chiarire che chi partecipa è sempre invitato a parlare con la persona responsabile dell'attività.

### Seguire le 5 C

- Di' le cose in modo Chiaro (Clear)
- Sii Coeso, rimani sull'argomento (Cohesive)
- Sii Coinvolgente, impegnati (Compelling)
- Ascolta attivamente e sii Curioso delle prospettive degli altri (Curious)
- Sii Compassionevole, gentile ed evita le supposizioni (Compassionate)

### ▲ **Essere concreti**

Alcune persone hanno difficoltà con le idee astratte o a parlare dei propri sentimenti. Usa un linguaggio semplice, supporti visivi e discussioni in piccoli gruppi. Sii di sostegno mentre cercano di esprimersi.

### ▲ **Gradualità e incoraggiamento**

Inizia con uscite brevi e facili, in modo che tutti possano sentirsi a proprio agio nell'ambiente esterno. Incoraggia i partecipanti che si sentono insicuri. Evita attività troppo difficili o rischiose all'inizio, poiché possono causare scoraggiamento o persino portare a situazioni pericolose.

Fai quindi attenzione che le tue spiegazioni non creino involontariamente paura o ansia negli altri.

### ▲ **Anche le discussioni contano**

Non concentrarti solo sull'attività. Apri lo spazio e prenditi del tempo per parlare di ciò che le persone hanno provato, imparato, come hanno cooperato. Incoraggia tutti a parlare, ma senza forzare. Offri uno spazio anche a quelle persone del gruppo più silenziose o riservate e incoraggiale a condividere.



## **Alcuni consigli di facilitazione aggiuntivi**

- Sii presente e ascolta attivamente.
- Stabilisci fin dall'inizio la cultura del gruppo: ascoltare, non interrompere.
- Nei gruppi numerosi, assicurati che tutti abbiano la possibilità di parlare. Esempi di domande per i facilitatori:  
“Qualcuno che non ha ancora parlato vorrebbe intervenire?”  
“Qualcuno da questa parte della sala?”  
“E tu, X?”
- Mantieni un'atmosfera equilibrata e rispettosa.
- A volte usa strumenti come un bastone o una pallina per parlare per consentire alle persone di parlare a turno.
- Offri varie opzioni per sedersi: pavimento, sedie, cuscini... qualsiasi cosa metta le persone a proprio agio.  
Assicurati che l'area di ritrovo sia organizzata in modo che tutti possano vedere e sentire tutti. La disposizione a cerchio è solitamente la soluzione migliore.

- Usa segni con le mani come la “T” per una domanda tecnica o la “L” per un aiuto linguistico. Gli applausi possono anche essere espressi con le mani aperte che ondeggiavano nell’aria. Fornisci la traduzione se necessario. Chiedi ai volontari di aiutarti in questo.
- Accetta il silenzio. Va bene fare una pausa e dare alle persone il tempo di pensare. Un po’ di silenzio va bene.
- Tieni presente il livello di rumore. Alcuni partecipanti sono sensibili alle voci forti.
- Includi discussioni/scambi in piccoli gruppi o a coppie: alcune persone non amano parlare davanti a tutti.
- Prova il metodo Think-Pair-Share: pensa da solo, parla in coppia, poi condividi con il gruppo.
- Posiziona una scatola in un luogo riservato dove i partecipanti possano condividere pensieri o feedback in modo anonimo. Questo crea uno spazio sicuro per esprimersi in modo sincero senza timore di essere giudicati. Nei workshop con lavagne a fogli mobili, puoi anche dedicarne una alla raccolta dei pensieri che emergono durante la sessione. Non dimenticare di controllarla regolarmente per vedere se ci sono nuovi contributi.
- Il tempo di riflessione è importante! Concedi alle persone il tempo di elaborare le informazioni, prima delle discussioni o alla fine della giornata. Puoi anche programmare un momento di riflessione tranquillo, ad esempio prima di cena (15-30 minuti).
- Utilizza attività che includano movimento, consapevolezza del corpo e che siano inclusive per tutti.

### 3. Dopo l’Attività

#### Valutazione di gruppo

Al termine dell’attività, è importante offrire ai partecipanti e alle partecipanti uno spazio per riflettere e valutare gli argomenti trattati. Scegli un metodo adatto al vostro gruppo e al contesto. Raccogli i feedback. Se stai organizzando un evento di più giorni, fai ogni giorno un breve giro di riflessioni. In questo modo, potrai assicurarti che tutti abbiano uno spazio per condividere le proprie opinioni e avrai anche l’opportunità di adattare il programma, se necessario. Puoi anche offrire la possibilità di fornire feedback in forma anonima.



**Suggerimento:** non prendere il feedback troppo sul personale, consideralo invece come un’opportunità di apprendimento.

## **Collegare le esperienze alla vita quotidiana**

Aiuta i partecipanti ad applicare ciò che hanno imparato alla loro vita reale. Idealmente, questo compito dovrebbe essere svolto dalla persona che ha facilitato l'attività.

A seconda dell'attività, del suo obiettivo, delle risorse, del gruppo target e del contesto generale, è possibile offrire alcuni elementi aggiuntivi:

### **Check-in online (1 mese dopo)**

con argomenti rilevanti per l'attività. Le persone possono condividere ulteriori riflessioni sull'attività e comunicare di quale tipo di supporto potrebbero ancora aver bisogno.

### **Compagni di riflessione**

Le persone possono formare delle coppie per rimanere in contatto, se lo desiderano. Incoraggiare a scambiarsi almeno una lettera o un'e-mail per condividere i propri progressi o le proprie esperienze.

### **Valutazione del team**

Valuta l'attività con il tuo team ed eventuali esperti o educatori coinvolti. Chiedetevi: Cosa è andato bene? Cosa potrebbe essere migliorato? Cosa vi ha sorpreso?.

### **Accetta il fatto:**

**Non tutto andrà sempre come previsto - la perfezione non è l'obiettivo. Il lavoro di gruppo è un percorso e, con ogni esperienza, possiamo crescere e imparare insieme.**



## 5. Altri progetti, organizzazioni e fonti

- Il toolkit T-kit 8: Social inclusion fornisce ai professionisti del lavoro giovanile un'ampia conoscenza dei concetti di esclusione sociale e inclusione, così come importanti considerazioni quando ci si impegna con giovani con minori opportunità. Consiglio d'Europa e Commissione Europea. (2017). T-Kit8 Social Inclusion: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-8-social-inclusion>
- Con un focus principale su rifugiati e donne migranti, il progetto Out4IN ha creato una toolbox OUTdoor for Inclusion. Lo scopo è incoraggiare il superamento delle barriere e degli ostacoli per la partecipazione alle attività all'aria aperta e garantire l'inclusività di questo gruppo specifico. Project OUTdoor for INclusion. (2023). <https://www.out4in.eu/toolkit/>
- Project OUTdoor for INclusion. (2023). Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. [https://www.out4in.eu/wp-content/uploads/2024/08/OUT4IN-TOOLKIT\\_EN.pdf](https://www.out4in.eu/wp-content/uploads/2024/08/OUT4IN-TOOLKIT_EN.pdf)
- Il progetto Hi-Ability ha sviluppato un toolkit, "Sviluppare abilità sociali e professionali attraverso esperienze all'aria aperta", con metodologie e strategie per educatori e organizzazioni per migliorare le loro abilità tecniche e trasversali nel lavorare con persone con disabilità. Ciò promuove l'autonomia e la realizzazione personale, insieme all'emancipazione e alla legittimità dei gruppi a rischio di emarginazione in settori come l'educazione ambientale. Hi-Ability. (2020). <https://www.hi-ability.eu/3d-flip-book/toolkit/>
- SALTO Inclusion & Diversity e JINT vzw hanno sviluppato Inclusion Meter, uno strumento che identifica ogni sorta di barriere e soglie per le attività con pernottamento e ti ispira a superarle. Il test può essere completato nella sua interezza o per sezioni sul seguente sito web: <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusionpublications/inclusion-meter/>
- La guida all'inclusione della disabilità creata nel progetto Way2Go fornisce una panoramica completa di strategie e suggerimenti, al fine di garantire il coinvolgimento delle persone con disabilità. Way2Go. (2024) Disability Inclusion Guideline. <https://e-learning.way2go-project.eu/wp-content/uploads/2025/04/Way2Go-Disability-Inclusion-Guideline.pdf>

- **Embracing Diversity:** questa guida fornisce le conoscenze necessarie per abbracciare le differenze umane e assiste le organizzazioni nel rendere i loro programmi più inclusivi, dando una migliore comprensione della diversità e promuovendo il dialogo. Aschwanden, R. (2020). <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4124/EmbracingDiversity.pdf>
- Per iniziative della Svizzera, si può consultare l'Inclusion Toolkit (DE), che è stato lanciato come parte dell'Evento Annuale Giovanile 2022 "Everyone in Exchange" dal Settore Giovanile di Movetia ed è stato continuamente sviluppato da allora. Esso funge come documento di riferimento che mostra come diverse organizzazioni attive nei settori dell'inclusione e del lavoro giovanile extrascolastico stanno già lavorando (parzialmente) in modo inclusivo, e delinea aspetti specifici, metodi e contenuti del loro lavoro.
- Movetia. (2023). Toolkit Inklusion 2025. [https://movetia.ch/files/03\\_Beratung/Inklusion-und-Chancengleichheit/ToolkitInklusion2025\\_D.pdf](https://movetia.ch/files/03_Beratung/Inklusion-und-Chancengleichheit/ToolkitInklusion2025_D.pdf)
- Il progetto "Beyond Horizons" ha creato un toolkit con lo scopo principale di incoraggiare un ulteriore impegno dei giovani svantaggiati in montagna e negli sport all'aria aperta. La natura dovrebbe essere accessibile a tutti, motivo per cui questa guida offre approfondimenti, esperienze di apprendimento e migliori pratiche per aiutare a superare gli ostacoli alla partecipazione e ispirare a rendere la ricreazione all'aria aperta accessibile a più giovani. Beyond Horizons. (2025). Beyond Horizons Toolkit. <https://beyond-horizons.isca.org/>
- Beyond Horizons. (2025). Beyond Horizons Toolkit. <https://beyond-horizons.isca.org/>
- Organizzazioni o operatori giovanili che vogliono implementare progetti europei possono usare uno strumento sviluppato da Erasmus+ e Corpo Europeo di Solidarietà, Engage in inclusion, che offre una migliore comprensione dei progetti giovanili inclusivi per la disabilità. Proponendo soluzioni e sottolineando sfide, mira a rafforzare e sviluppare le competenze degli educatori per un progetto più sensibile alla diversità. Kosek, E. (2021). Engage in Inclusion! Guide on disability-inclusive European youth projects. SALTO. Kosek, E. (2021). Engage in Inclusion! Guide on disability-inclusive European youth projects. SALTO.
- Molte barriere e difficoltà sono interne e potrebbero non essere immediatamente evidenti. Alcune di esse non sono facilmente categorizzabili, rendendo difficile fornire linee guida specifiche.

- Il libretto Planning of inclusive events include molti consigli pratici su come affrontare diverse sfide. Agency For Mobility and EU Programmes. (2024).  
Planning of inclusive events. [https://saltoinclusion.eu/wp-content/uploads/2023/05/ESN\\_Inclusive\\_Communication\\_Manual-1.pdf](https://saltoinclusion.eu/wp-content/uploads/2023/05/ESN_Inclusive_Communication_Manual-1.pdf) Agency For Mobility and EU Programmes. (2024). Planning of inclusive events. [https://saltoinclusion.eu/wp-content/uploads/2023/05/ESN\\_Inclusive\\_Communication\\_Manual-1.pdf](https://saltoinclusion.eu/wp-content/uploads/2023/05/ESN_Inclusive_Communication_Manual-1.pdf)
- Il Club Alpino Svizzero (Schweizer Alpen-Club SAC) offre una formazione per guide SAC con il titolo: Inclusion on the mountain: <https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/inklusion-am-berg/>
- Il Club Alpino Sloveno ha un dipartimento, “InPlaninec”, che offre formazione allo scopo di fornire le conoscenze necessarie per garantire una capacità di accompagnamento di alta qualità basata sull’inclusione delle persone con disabilità. La formazione introduce le diverse categorie di disabilità, il disabile come struttura bio-psico-sociale, l’adattamento del programma e la guida di escursioni/tour. Maggiori informazioni qui: <https://inplaninec.pzs.si/besedilo.php?pid=2>
- Rete Europea per gli Sport all’aria aperta (European Network for Outdoor Sports) <https://www.outdoor-sports-network.eu>

## 6. Informazioni sul progetto: Via Alpina Youth

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del progetto Erasmus+ "[Via Alpina Youth](#)". Il progetto diffonde conoscenze, idee e opportunità per stili di vita sostenibili, inclusione, protezione dell'ambiente e cambiamento climatico lungo la Via Alpina, un sentiero escursionistico a lunga percorrenza che da oltre 20 anni collega tutti i paesi alpini. È cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea e da MOVETIA.



Co-funded by  
the European Union

**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.

**movetia**

Il risultato di questo progetto è stato reso possibile grazie alla collaborazione delle seguenti persone e organizzazioni:

Maja Kogovšek and Marta Grena - CIPRA International, Damien Urbain - En passant par la Montagne, Leonardo Cerno - Wild Routes, Dijana Čataković Biagi - CIPRA Slovenia, Julika Jarosch - CIPRA Francia, Francesco Pastorelli e Fabio Tullio - CIPRA Italia, Christine Busch - CIPRA Germania, Roland Plankl - CIPRA Südtirol, CIPRA Svizzera, Marjeta Čič – inPlaninec, Veronika Rogelj – SC Kranj and Gregory Colomb. Graphic design and illustrations by Justine Hartwig.

Pubblicato nell'agosto 2025

Maggiori informazioni  
sul progetto:



Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.