



GAL VALLE D'AOSTA

Slow Medicine  
Sobria Rispettosa Giusta

Slow Food  
Aosta

LABORATORIO ECOLOGIA AFFETTIVA

Sabato  
01/10/2022  
Domenica  
02/10/2022

**SAINT-DENIS**

**IL BOSCO E' SALUTE**

Montagna Slow - un approccio alla montagna sobrio, rispettoso e giusto, per favorire la salute

## Montagna Slow per la salute delle persone e dell'ambiente

**Sandra Venero – MD**

Presidente di Slow Medicine ETS

Coordinatore dei Progetti “Fare di più non significa fare meglio – Choosing Wisely Italy” e “Montagna Slow”

[s.vernero@slowmedicine.it](mailto:s.vernero@slowmedicine.it)



Sobria Rispettosa Giusta

# SLOW MEDICINE ETS

<https://www.slowmedicine.it/>

Gennaio 2011

Associazione di professionisti e cittadini che si propone di:

- sviluppare e diffondere una **visione sistemica della salute** come diritto fondamentale della persona e bene comune globale
- promuovere una **cura sobria, rispettosa e giusta.**

## **SOBRIA**

*Fare di più non vuol dire fare meglio*

## **RISPETTOSA**

*Valori, aspettative e desideri delle persone sono diversi e inviolabili*

## **GIUSTA**

*Cure appropriate e di buona qualità per tutti*

# ONE HEALTH

- Organizzazione mondiale della sanità ([WHO](#))
- Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura ([FAO](#))
- Organizzazione mondiale per la salute animale ([OIE](#))
- Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente ([UNEP](#))



Riconosce che la salute degli esseri umani, degli animali domestici e selvatici, delle piante e dell'ambiente in generale (compresi gli ecosistemi) sono strettamente collegati e interdipendenti.



**PLANETARY HEALTH**

Convenzione di Rio del 1992:

**La BIODIVERSITÀ è la variabilità di – e tra – gli organismi viventi di tutte le fonti, compresi gli ecosistemi terrestri, marini e altri ecosistemi acquatici e i complessi ecologici di cui fanno parte. Include la diversità all'interno delle specie, tra le specie e degli ecosistemi**

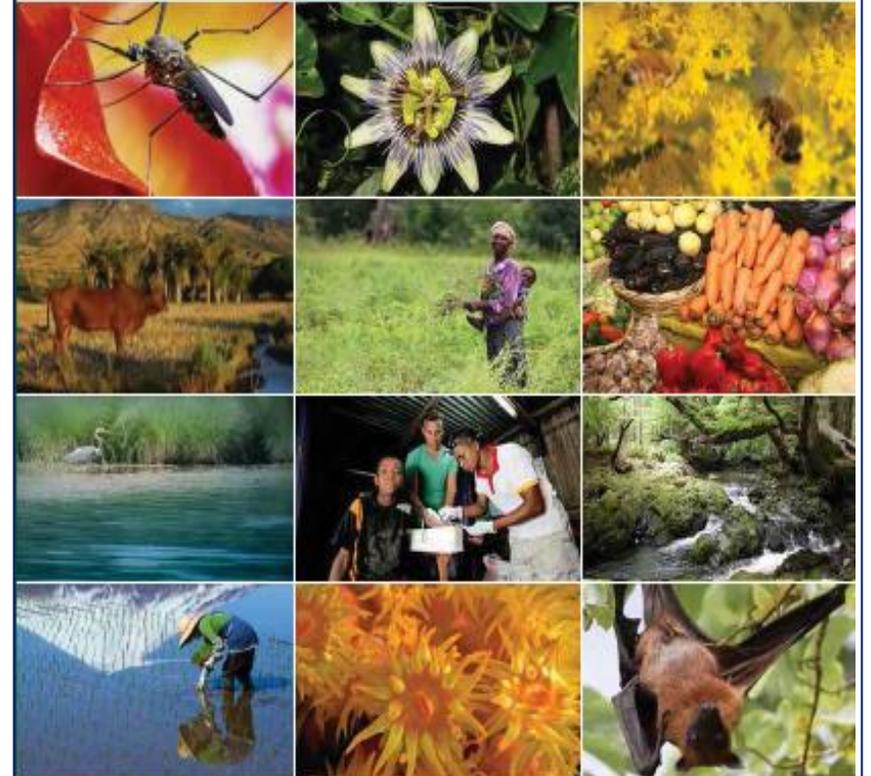
Secondo la Commissione Europea, **le ALPI sono, dopo il Mar Mediterraneo, il maggior serbatoio di BIODIVERSITA' in Europa**

**Mind For One Health (M4OH) - CAMBIAMENTO CLIMATICO E PANDEMIE: CAMBIARE PRIMA CHE SIA TROPPO TARDI**

Disponiamo di prove scientifiche solide indicanti che **le stesse attività umane che causano il cambiamento climatico e la perdita di biodiversità causano anche il rischio di pandemia attraverso i loro impatti sull'ambiente**

## Connecting Global Priorities: Biodiversity and Human Health

*A State of Knowledge Review*



Gennaio 2021

## MONTAGNA SLOW

**Progetto dell'associazione Slow Medicine ETS per un approccio alla Montagna sobrio, rispettoso e giusto, che favorisca la salute e il benessere per tutti e tuteli l'ambiente e la biodiversità.**

<https://www.slowmedicine.it/montagna-slow/>



Sandra Vernerio – medico e presidente di Slow Medicine ETS

Anna Galliano – insegnante

Maurizio Bal – maestro di sci e insegnante

• MAURIZIO BAL •

# VIAGGIO NELLA NEVE DI UN MAESTRO DI SCI

*LeChâteau*

MAURIZIO BAL

# SLOW SKI

*sciare diversamente*

*LeChâteau*

**MONTAGNA SLOW è:**



**SOBRIA**



Montagna Slow promuove un modello di vita sana, semplice ed essenziale, invita a evitare il superfluo, gli eccessi, gli sprechi e la velocità come mito, a difendere le risorse naturali e paesaggistiche, a comportarsi in modo consapevole e a non mettere a rischio la propria vita e quella degli altri.

**IN MONTAGNA FARE DI PIÙ E VELOCEMENTE NON SIGNIFICA FARE MEGLIO**

**MONTAGNA SLOW è:**



**RISPETTOSA**

Montagna Slow rispetta l'ambiente e l'ecosistema, le persone, gli animali, le piante, il paesaggio, la cultura, la storia e le tradizioni locali; favorisce la conoscenza di sé e la relazione tra le persone; rispetta l'armonia della natura e dei suoi tempi.

**AMARE LA MONTAGNA VUOL DIRE  
RISPETTARLA**



**MONTAGNA SLOW è:**



**GIUSTA**

Montagna Slow è adatta per tutti, per tutte le età, per tutte le condizioni fisiche e mentali e per tutte le situazioni economiche e sociali. Promuove il benessere e favorisce la salute fisica, mentale e spirituale di tutti.

**LA MONTAGNA È SALUTE E  
BENESSERE PER TUTTI**





**L'ASSOCIAZIONE SLOW MEDICINE CI GUIDA ALLA SCOPERTA DELLA *MONTAGNA SLOW*, PER CONSENTIRCI UN APPROCCIO ALLA MONTAGNA SOBRIO, RISPETTOSO E GIUSTO.**

*Intervengono:*

- **Sandra Vernerò**, medico, presidente Associazione Slow Medicine ETS.
- **Angelo Giovanazzi**, medico, presidente Associazione AlpiBio, Trento.
- **Marino Corti**, condotta Slow Food Carnia e Tarvisiano Gianni Cosetti.
- **Adolfo Dujany**, avvocato, fiduciario condotta Slow Food Aosta.
- **Franco Finelli**, medico, presidente Commissione Medica centrale del CAI.



25 LUGLIO 2021 - REPORT

# Giornata dell'essenza antica di Pino Cembro

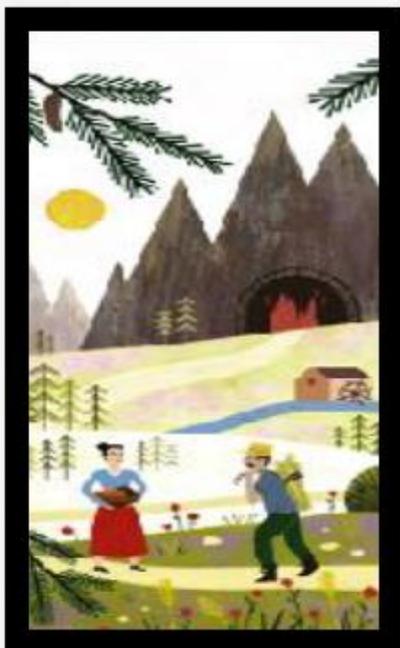
CUSTODE DI MEMORIE, SIMBOLO DI RINASCITA





## Crisi planetaria: risposta di resilienza attiva territoriale

Cittadini del pianeta, scelta quotidiana del cibo slow di montagna



*Angelo Giovanazzi*  
presidente Associazione Alpi Bio Trento

PROGETTO

### Cibo Slow di montagna

Una scelta di  
rivoluzione consapevole quotidiana



## Terra nostra bene comune



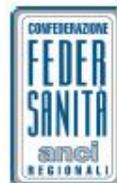
## Dalla fontana alla fonte



# Marino Corti, condotta Slow Food Carnia e Tarvisiano Gianni Cosetti



ANAOI Sezione di Udine



Comune di Gemona del Friuli



Comune di Verzegnam



Comune di Chiusaforte

## A CHI SI RIVOLGE

GLI EFFETTI BENEFICI DELLE ATTIVITA' PROPOSTE CHE POSSONO ESSERE GODUTI A TUTTE LE ETÀ

### GIOVANI

- AGGREGAZIONE
- STUPORE
- ENTUSIASMO
- SERENITA'
- MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA
- ALIMENTAZIONE SANA

### SENIOR

- SOCIALITA'
- BUONUMORE
- ENTUSIASMO
- MANTENIMENTO TONICITA'
- MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA
- ALIMENTAZIONE SANA

## **STRATEGIA PROGETTUALE**

### **Un Futuro Nuovo per la Montagna del Friuli Venezia Giulia**

Tale situazione, della quale generazioni di amministratori della nostra montagna hanno avuto coscienza studiando e proponendo soluzioni ancora oggi interessanti, ha prodotto una profonda diversità rispetto al modello alpino, avvicinando piuttosto il territorio montano del Friuli Venezia Giulia al modello di tante aree dell'Appennino, ma evitando nel contempo le profonde modificazioni, per non dire devastazioni, prodotte dallo sviluppo turistico-industriale.

Possiamo pensare, allora, di rovesciare quella che storicamente è ritenuta un'arretratezza in un'opportunità, che ci renda particolarmente adatti alle politiche di sviluppo "diverso" attente alla difesa dell'ambiente, alle biodiversità, alle pratiche agricole biosostenibili, alla cultura, alle tradizioni, in una parola all'uomo considerato nel contesto in cui vive e lavora.

In conclusione, grazie ai forti investimenti europei e alla potenziale crescita delle popolazioni alpine, purché si abbia coscienza di questi processi e ci si attrezzi per governarli, un futuro nuovo attende la nostra montagna.





Un sentiero che unisce tutto il paese



Circa 7000 Km

Conoscere paesaggi, persone, culture...

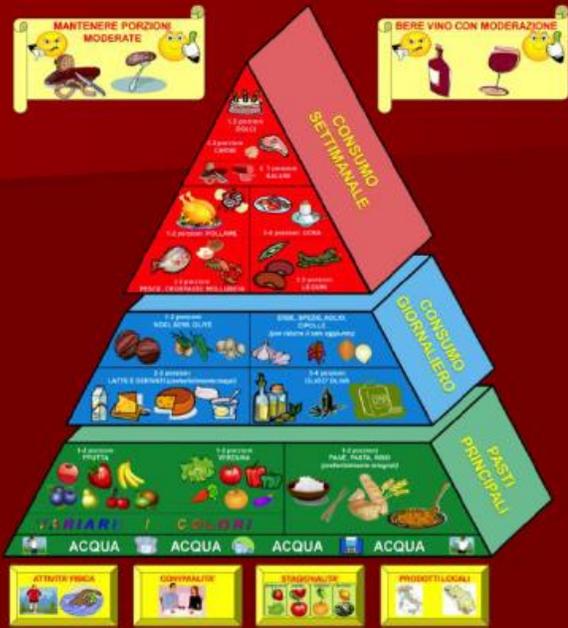


invece che sfidare



**Franco Finelli**, medico, presidente Commissione Medica centrale del CAI





Piramide alimentare

## Piramide ambientale

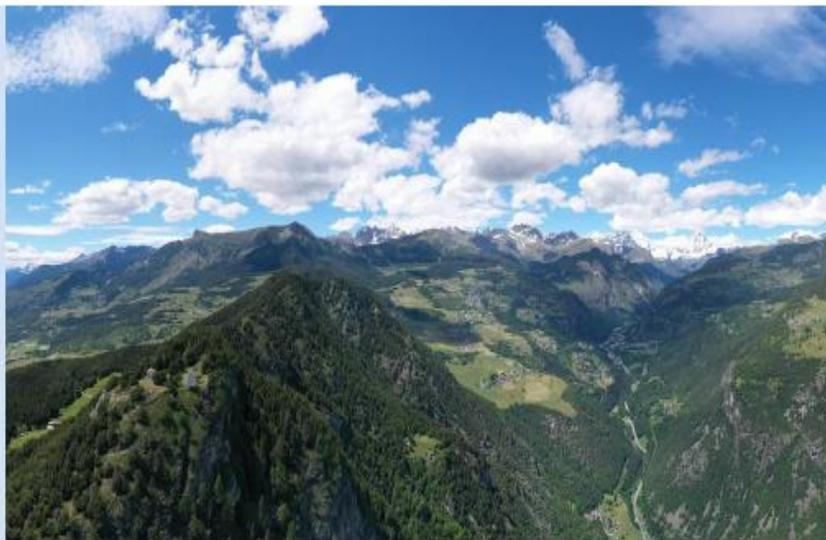


## Lentezza come Consapevolezza



Sabato  
01/10/2022  
Domenica  
02/10/2022

SAINT-DENIS



## IL BOSCO E' SALUTE

Montagna Slow - un approccio alla montagna sobrio, rispettoso e giusto, per favorire la salute dei residenti, degli ospiti e dell'ambiente circostante

Sabato 1° ottobre - ore 16.00-19.00  
Municipio di Saint-Denis - Sala Comunale

Domenica 2 ottobre - ore 9.30-17.00  
Saint-Denis - Bosco e Locanda di Lavesé

### Tavola rotonda

#### SALUTI ISTITUZIONALI

Guido Théodule - Sindaco del Comune di Saint-Denis

Rosa Falletti - Assessore al Turismo del Comune di Saint-Denis

#### INTERVENTI

##### Montagna Slow per la salute delle persone e dell'ambiente

Dott. Sandra Vernero

Presidente Associazione Slow Medicine ETS

##### Recenti modifiche apportate alla Costituzione in materia di tutela dell'ambiente, biodiversità e salute

Avv. Adolfo Dujany

Presidente e fiduciario condotta Slow Food Aosta

##### Cambiamo prospettiva: dalla cura della malattia alla promozione della salute

Dott. Claudio Gianotti

Associazione ISDE - Medici per l'Ambiente

##### Gestione forestale multifunzionale: il benessere quale servizio ecosistemico

Dott. For. Elena Pittana

Presidente Ordine Dottori Agronomi e Dottori forestali Valle d'Aosta

##### Lo Slow delle piante: il valore della lentezza

Dott. Giovanni Borello

Guida Escursionistica e Conduttore abilitato di immersioni in foresta

##### Eco-Terapie: prendersi cura di sé e della Natura

Dott. Giuseppe Barbiero e Dott. Stefania Pinna

GREEN LEAF - Università della Valle d'Aosta

##### Fa che il cibo sia la tua medicina

Dott. Roberto Frediani

Consiglio Direttivo Associazione Slow Medicine ETS

##### Moderano

Dott. Roberto Rosset

Presidente Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri Valle d'Aosta

Prof. Anna Galliano

Associazione Slow Medicine ETS

Alla conclusione dei lavori, seguirà un aperitivo

### Attività in foresta

9.30

Ritrovo presso il parcheggio di Lavesé e camminata per raggiungere il bosco

10.00

Arrivo alla Locanda di Lavesé

10.15

Introduzione sulle caratteristiche del bosco di Lavesé

Dott. For. Elena Pittana

10.30

Inizio attività in foresta a scelta

- Terapia Forestale mediata da attività escursionistiche con conduttori abilitati

Trekking Habitat

- Pratica di Qi-gong in natura

Dott. Paola Baldini

13.00

Pranzo presso la Locanda di Lavesé

16.30

Visita al Castello di Cly

### PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

[info@gal.vda.it](mailto:info@gal.vda.it) | 0165-524302

Per partecipare all'iniziativa è necessario compilare il modulo di adesione.

Si consigliano abbigliamento e calzature da escursionismo.

La partecipazione all'evento di sabato 1° ottobre dà diritto al riconoscimento di "nr. 0375CFP SDAFI4 - per la categoria dei Dottori Agronomi e Dottori Forestali - Rif Regolamento CONAF 3/2013

Attorno all'idea di Montagna Slow si è gradualmente costituita una **RETE** che comprende, accanto a **Slow Medicine** e ad **Alpibio**:

- **Slow Food**
- **Il CAI**
- **l'associazione ISDE dei Medici per l'ambiente**



Progetti in Valle d'Aosta, in Trentino Alto Adige e in Friuli Venezia Giulia coinvolgono piccole comunità locali e prevedono la diffusione di buone pratiche che promuovono la salute delle persone e dell'ambiente:

- **una regolare attività fisica moderata** (il mito della velocità non favorisce la salute)
- **il contatto con la natura e le foreste**
- **una corretta alimentazione con l'utilizzo di prodotti agricoli e di allevamento locali**

Si tratta di un approccio che allo stesso tempo favorisce **la socialità, la tutela del territorio e dei boschi nonché delle memorie e tradizioni dei territori montani, uno sviluppo turistico responsabile e sostenibile.**

