

A Saint-Denis "Il bosco è salute"

Approccio diverso alla montagna

SAINT-DENIS (zgn) Sabato prossimo, 1° ottobre, e domenica 2, a Saint-Denis si terranno 2 giornate saranno dedicate alla conoscenza del bosco quale luogo per un approccio alla montagna sobrio, rispettoso e giusto, che favorisca la salute dei residenti, degli ospiti e dell'ambiente circostante. È lo scopo del progetto Montagna Slow, lanciato nel gennaio 2021 dall'Associazione Slow Medicine Ets. L'evento è frutto della collaborazione dell'Associazione con il Gal Valle d'Aosta, il Comune di Saint-Denis, la Condotta Slow Food Aosta, l'Associazione Isde - Medici per l'ambiente, il Laboratorio di ecologia affettiva dell'Università della Valle d'Aosta, l'Ordine dei Medici chirurghi e Odontoiatri della Valle d'Aosta e l'Ordine dei Dottori Agronomi e Dottori Forestali della Valle d'Aosta. Consolidate evidenze scientifiche dimostrano i benefici sulla salute, a livello fisico e psichico, di una regolare attività fisica moderata, quale si può praticare sui sentieri di montagna, dell'immersione nella natura e in particolare nelle foreste, di diete più salubri, legate principalmente a produzioni locali, poco processate e di stagione, e che includano un largo spettro di varietà vegetali locali. Anche in Valle d'Aosta, sono in corso di predisposizione progetti che coinvolgono piccole comunità locali e prevedono sia la promozione di attività salutari - come camminate lungo i sentieri e immersioni nei boschi -, sia la promozione di una corretta alimentazione e la valorizzazione

di prodotti agricoli e di allevamento locali. La loro finalità è promuovere un approccio che favorisca il benessere fisico, psichico e spirituale di adulti e bambini, rispetti l'ambiente, la biodiversità e l'ecosistema e che tuteli i prodotti, le tradizioni e le memorie locali. In questo modo si potrà promuovere la salute dei residenti e degli ospiti e, nello stesso tempo, conciliare la valorizzazione dei territori montani e delle foreste con la loro salvaguardia, per un turismo sostenibile. L'evento intende dunque diffondere la consapevolezza degli effetti positivi sulla salute derivanti dall'attività fisica regolare in un ambiente naturale e dal contatto stesso con la natura e con i boschi, dell'importanza di preservare il pa-

trimonio forestale, nonché delle connessioni tra cibo, ambiente e salute. Il programma dell'iniziativa - non a caso intitolata "Il bosco è salute" - prevede, per sabato 1° ottobre, alle 16, lo svolgimento di una tavola rotonda nella Sala comunale. Dopo i saluti istituzionali del sindaco Guido Théodule e dell'assessore al Turismo Rosa Fallet, si alterneranno gli interventi di Sandra Venero, presidente Associazione di Slow Medicine Ets, su "Montagna Slow per la salute delle persone e dell'ambiente", di Adolfo Dujany, presidente e fiduciario condotta Slow Food Aosta, su "Recenti modifiche apportate alla Costituzione in materia di tutela dell'ambiente, biodiversità e salute", di Claudio Gianot dell'Associazione Isde - Me-

dicini per l'Ambiente su "Cambiamo prospettiva: dalla cura della malattia alla promozione della salute", di Elena Pittana, presidente dell'Ordine Dottori Agronomi e Dottori forestali Valle d'Aosta, su "Gestione forestale multifunzionale: il benessere quale servizio ecosistemico", di Giovanni Borello, guida escursionistica e conduttore abilitato di immersioni in foresta, su "Lo Slow delle piante: il valore della lentezza", di Giuseppe Barbiero e Stefania Pinna di Green Leaf dell'Università della Valle d'Aosta, su "Eco-Terapie: prendersi cura di sé e della Natura", di Roberto Frediani del Consiglio direttivo dell'Associazione Slow Medicine Ets, su "Fa che il cibo sia la tua medicina". Modereranno l'in-



La Locanda di Lavesé a Saint-Denis accoglierà domenica 2 ottobre i partecipanti all'iniziativa intitolata "Il Bosco è salute"

contro il Roberto Rosset, presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Valle d'Aosta, e Anna Galliano dell'Associazione Slow Medicine Ets. Alla conclusione dei lavori è previsto un aperitivo a base di

prodotti del territorio. Domenica 2 ottobre, nel Bosco di Lavesé, si svolgeranno invece le attività in foresta. Il ritrovo è previsto per le 9.30, nel parcheggio di Lavesé dal quale partirà la camminata per raggiungere il bosco. L'arrivo alla Locanda di Lavesé è previsto per le 10. La giornata sarà introdotta da una descrizione delle particolari caratteristiche del bosco di Lavesé, a cura di Elena Pittana. Le attività inizieranno alle 10.30 e si potrà scegliere fra terapia forestale mediata da attività escursionistiche con conduttori abilitati e pratica di Qi-gong in natura con Paola Baldini. Alle 13 i partecipanti pranzeranno alla Locanda di Lavesé e, alle 16.30, è prevista la visita al Castello di Cly. I posti per le attività in foresta sono limitati ed è obbligatoria l'iscrizione inviando una e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@gal.vda.it | oppure telefonando al numero 0165 524302. Si consigliano abbigliamento e calzature da escursionismo.