



Slow Medicine e Slow Food «In campo assieme» per la salute delle comunità



TERRA MADRE
SALONE DEL GUSTO 2022

IL TEMA ▾ INFO ▾ IL MERCATO ▾ IL PROGRAMMA ▾
22-26 settembre 2022

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.



Slow Food®
Gusti Giusti - Carnia e Tavrisiano

*La ricerca della felicità è fondamentale per il benessere di tutte le
persone, la si ottiene riconoscendo un approccio più inclusivo e
sostenibile per la crescita socioeconomica e culturale*





REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Slow Food®

Gianni Cosetti - Carnia e Tarvisiano



Comunità di Montagna della Carnia



CONSORZIO BIM TAGLIAMENTO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE

hic sunt futura



Anffas
dal 1958 la persona al centro
ALTO FRIULI - Dante Collavino - TOLMEZZO



IN CAMPO ASSIEME
*Cultura, Sport ed
Educazione Alimentare*



Comune di Gemona del Friuli



Comune di Ampezzo



Comune di Verzegnis



Comune di Ravascletto



Comune di Chiusaforte



Comune di Ovaro



ANAOI Sezione di Udine



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
[TOMILA PASSI DI SALUTE]



Comunità di Montagna
Canal del Ferro e Val Canale

OBIETTIVO

CREARE SINERGIA TRA LE
POTENZIALITA' DEL TERRITORIO
PER IL BENESSERE PSICOFISICO
DELLA COMUNITA'



A CHI SI RIVOLGE

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



GIOVANI

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



SENIOR

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

ATTIVITA' COLLATERALI

COINVOLGIMENTO FASCIA ETA' 14-15 anni

OBIETTIVO:

Coinvolgere i ragazzi più grandi nella partecipazione alle iniziative tramite l'uso degli strumenti tecnologici a cui sono abituati filmando le attività svolte e creando dei documenti audiovisivi delle iniziative

SOGGETTI COINVOLTI:

Giovani

AREE DI AZIONE: Promozione attività culturale a supporto delle attività sportive

I giovani sono sempre più legati alle moderne tecnologie, l'uso del cellulare e del pc è al giorno d'oggi una quotidianità per gran parte dei ragazzi.

Spesso l'uso dei social e del cellulare, se non legato ad una corretta formazione ed informazione può portare diseducazione e allontanamento dai momenti della socialità e dell'attività fisica all'aria aperta.

Si vuole quindi **coinvolgere i giovani della fascia d'età più delicata sensibilizzandoli all'uso positivo e costruttivo delle tecnologie a loro disposizione** invitandoli a documentare ,filmando, le attività dei partecipanti al progetto con il risultato di avere, alla fine dell'esperienza dei video di sintesi dei momenti più importanti avendo **un punto di vista differente di quello che potrebbe essere quello di un adulto.**



ATTIVITA'

EDUCAZIONE ALIMENTARE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

"Il gusto del benessere"

Saperi, strategie e trucchi, per costruire la salute partendo dalla tavola

Maddalena Bolognesi, educatrice alimentare e health coach.

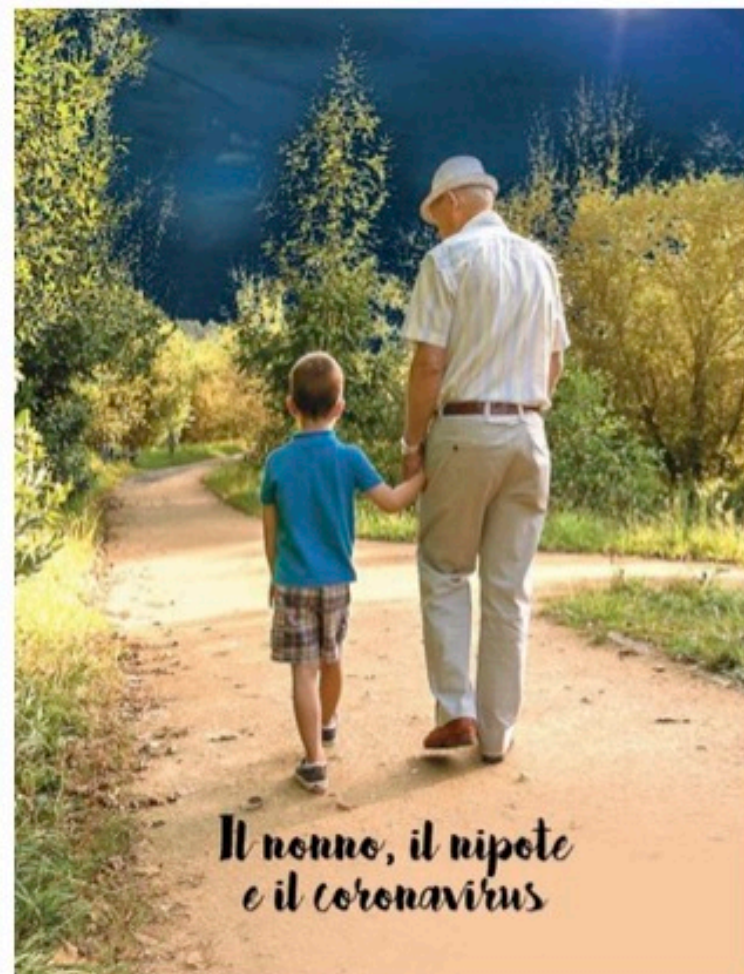
- Il progetto nasce rivolto alle famiglie, ma è stato realizzato anche in una versione per i ragazzi e per la terza età
- Consta di una serie di incontri da definire, in base alle necessità rilevate, lavorando attraverso educazione sensoriale, alimentare, educazione alla spesa, tecniche di consapevolezza corporea e di coaching, strategie di meal prep (pianificazione della spesa e dei pasti)
- Permette, attraverso incontri soprattutto esperienziali, di arricchire il bagaglio dei partecipanti con una maggiore consapevolezza delle proprie scelte alimentari, di strategie attuabili per una cucina veloce, pratica e salutare, di un diverso approccio alla spesa, alla stagionalità ed al proprio territorio.

Il piacere di esserci

Incontri di consapevolezza corporea e tecniche antistress

Maddalena Bolognesi, educatrice alimentare e health coach.

- un percorso esperienziale di educazione alla consapevolezza globale di sé stessi e alla salute psicofisica, utilizzando tecniche antistress, bioenergetica, respirazione.
- Le finalità degli incontri sono di trasmettere delle conoscenze e delle pratiche che, partendo dall'esperienza della "consapevolezza psico corporea", possano sviluppare una differente percezione di sé stessi e della relazione con gli altri portando più pace, benessere e consapevolezza.
- Il percorso completa il precedente: il lavoro sull'educazione sensoriale qua coinvolge maggiormente gli altri sensi, permettendoci di sperimentare "come funzioniamo"
- I partecipanti potranno sperimentare ed accedere ad una serie di strumenti che permetteranno loro di sviluppare strategie di prevenzione e corretti stili di vita



*Il nonno, il nipote
e il coronavirus*



Orienteering dai savors
Educazione Alimentare
Hotel Oasi Arta Terme



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.**

MONTAGNA SLOW

Progetto dell'associazione Slow Medicine 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

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**



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



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

Montagna Slow si pone l'obiettivo che la montagna, come ogni ambiente naturale che offre spazio e aria buona, possa diventare **un luogo risorsa di salute per le persone, un luogo rispettato dalle stesse, una scuola a cielo aperto** per le scuole e per le associazioni sportive.


Slow Food*
Gianni Corbelli - Carnia e Tivoli

*La ricerca della **felicità** è fondamentale per il benessere di tutte le persone, la si ottiene riconoscendo un approccio più **inclusivo e sostenibile** per la crescita **socioeconomica e culturale***





Costruiamo il nostro Futuro

Costruiamo il nostro Futuro

Grazie per l'attenzione e soprattutto per averci dato l'opportunità di esporre un progetto che evidenzia la ricchezza culturale e professionale del nostro Friuli Venezia Giulia

Marino CORTI

Condotta Carnia e Tarvisiano "Gianni Cosetti"

Grazie di cûr