



**MONTAGNA SLOW VALLE D'AOSTA**  
**Domenica 8 ottobre 2023 ore 9.30 - 13.30 Forte di Bard**

## **Presentazione dell'iniziativa e del manifesto di Montagna Slow**

**Sandra Vernerio**, medico, cofondatrice e past president di Slow Medicine ETS, cofondatrice di Montagna Slow

**Anna Galliano**, insegnante, consiglio direttivo di Slow Medicine ETS, cofondatrice di Montagna Slow

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



# SLOW MEDICINE ETS

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*

• MAURIZIO BAL •

# VIAGGIO NELLA NEVE DI UN MAESTRO DI SCI

*LeChâteau*

MAURIZIO BAL

# SLOW SKI

*sciare diversamente*

*LeChâteau*



Sobria Rispettosa Giusta

## 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.**

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



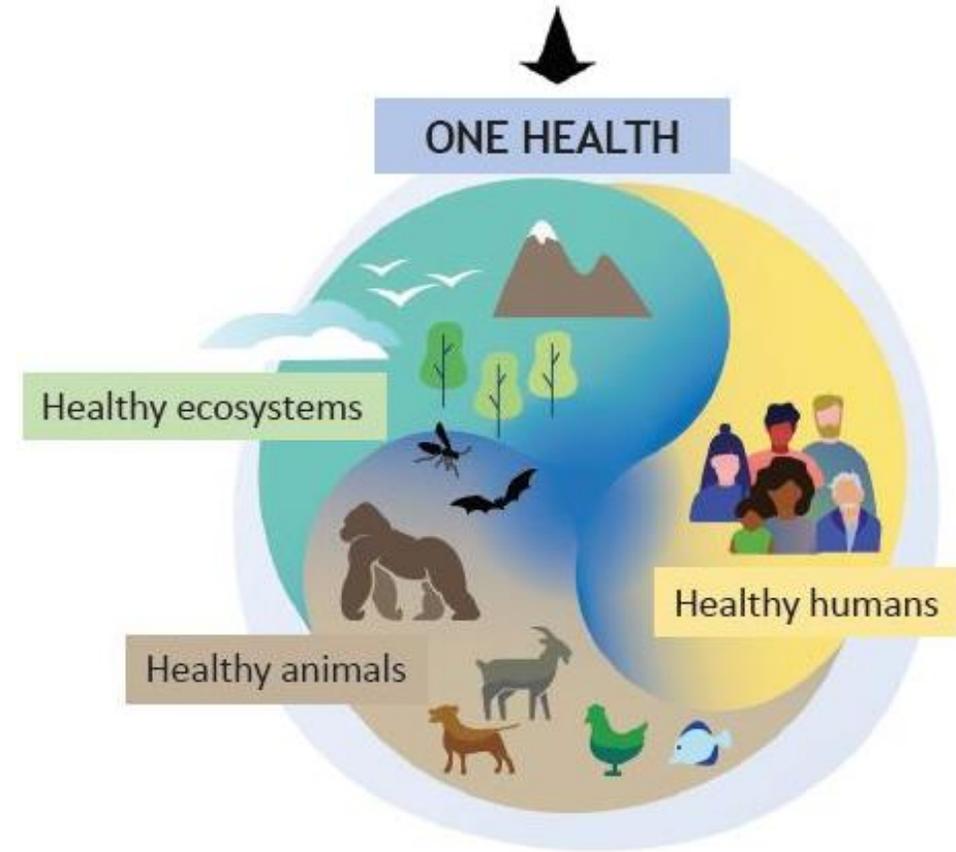
Sandra Vernerio – medico e cofondatore di Slow Medicine

Anna Galliano – insegnante

Maurizio Bal – maestro di sci e insegnante

# 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**

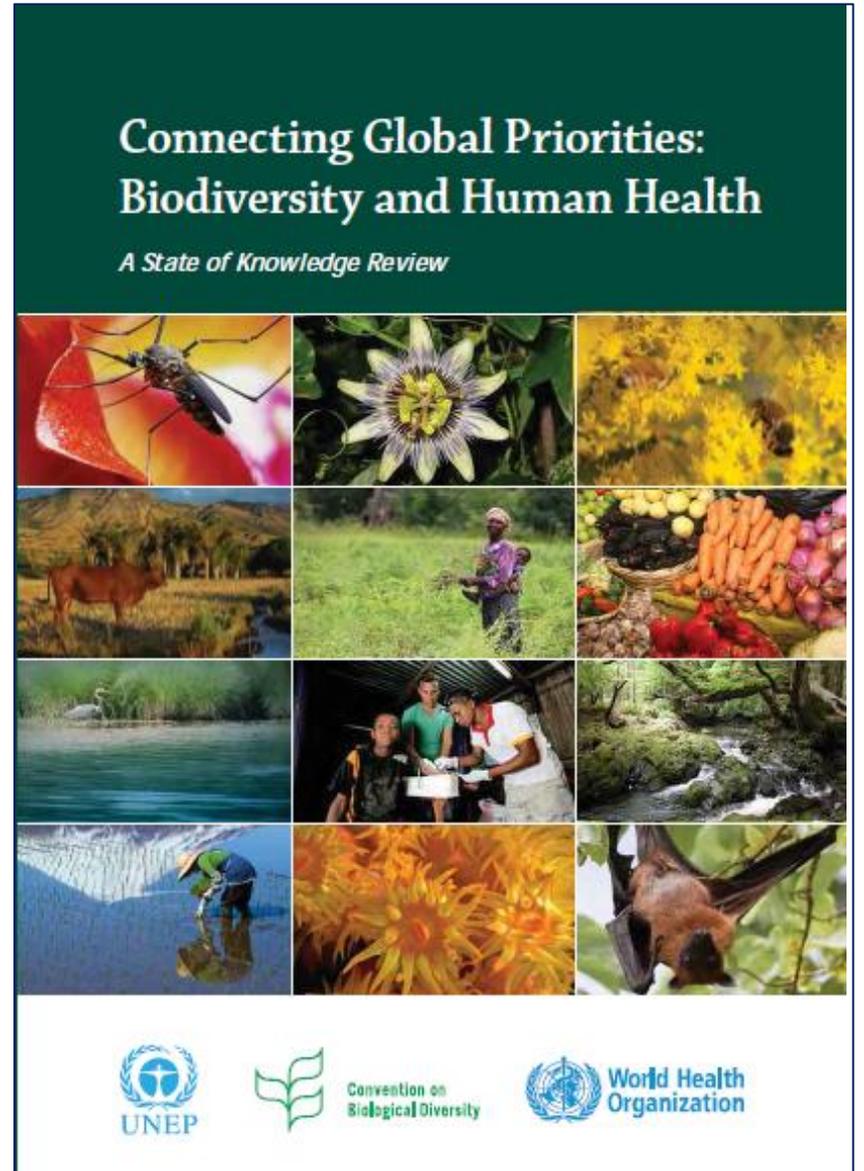
Convenzione di Rio del 1992:

**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**



L'INTERVENTO

Giorgio Parisi

# Più morti di clima che di Covid qualcuno ascolti l'appello del Papa

Il premio Nobel per la Fisica: “Laudate Deum” necessaria per sensibilizzare i governi  
Per combattere il riscaldamento globale serve uno sforzo mostruoso da parte di tutti

GIORGIO PARISI

**S**ono molto lieto di essere qui a commentare l'esortazione apostolica *Laudate Deum*: è un intervento estremamente ne-



Così su «La Stampa»

Il Dama



25 LUGLIO 2021 - REPORT

# Giornata dell'essenza antica di Pino Cembro

CUSTODE DI MEMORIE, SIMBOLO DI RINASCITA



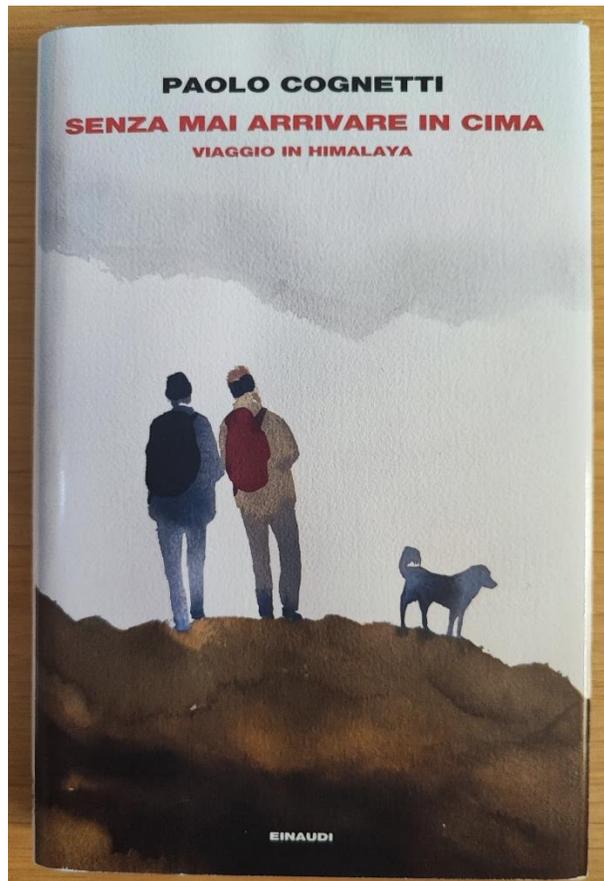


## MONTAGNA SLOW è una RETE

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)
- **una corretta alimentazione con l'utilizzo di prodotti agricoli e di allevamento locali**
- **il contatto con la natura e le foreste**

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 in tutte le stagioni.**



Impara che ben più prezioso della  
vetta è **il sentiero**.

Trova un senso in ogni passo.  
Dentro questa concentrazione.



Ho chiesto ogni volta **il permesso alla montagna** di lasciar passare me e i miei ospiti attraverso le distese abbaglianti dei ghiacciai, sui pendii ripidi, sugli sfasciumi di rocce.....Per questo ho riportato sempre tutti a casa – tutti e tutti interi.

Montagna Slow



**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**