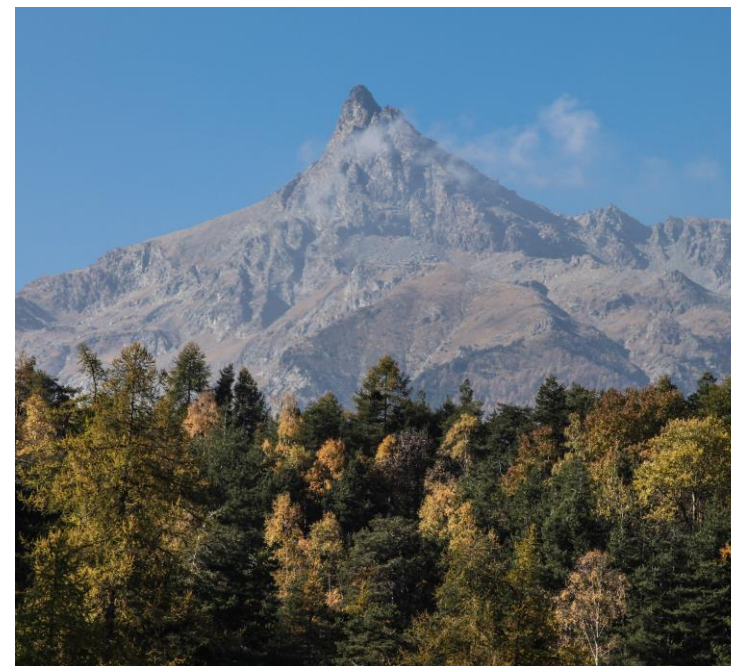




CONVEGNO  
**MONTAGNA SLOW  
VALLE D'AOSTA**  
**NATURA È SALUTE**  
**FORTE DI BARD**  
**7-8 ottobre 2023**



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

**Come favorire in montagna la nostra salute e quella dell'ambiente.  
Le iniziative di Montagna Slow Valle d'Aosta.**

**Sandra Venero**, medico, cofondatrice e past president di Slow Medicine ETS,  
cofondatrice di Montagna Slow <https://www.slowmedicine.it/montagna-slow/>



## 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 (COBENEFICI)**:

- **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.**

# MONTAGNA SLOW VALLE D'AOSTA

Pagina Facebook  
Montagna Slow Valle d'Aosta



Sobria Rispettosa Giusta

**SLOW MEDICINE**  
che promuove una cura  
sobria, rispettosa e giusta



Slow Food®  
Aosta

**SLOW FOOD AOSTA**  
che promuove un cibo  
buono, pulito, giusto



**ISDE MEDICI PER L'AMBIENTE**  
che promuove la salvaguardia  
dell'ambiente e della salute

con il supporto di:



**ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI  
ODONTOIATRI DELLA VALLE D'AOSTA**



**CENTRO DI RICERCA GREEN-UNIVDA**

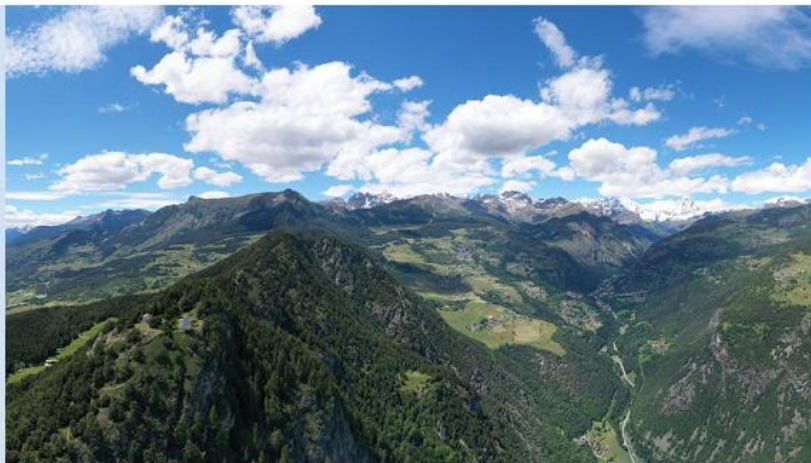
**e di guide escursionistiche e conduttori in foresta, sindaci e amministratori locali, soci e simpatizzanti.....**





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

**SAINT-DENIS**

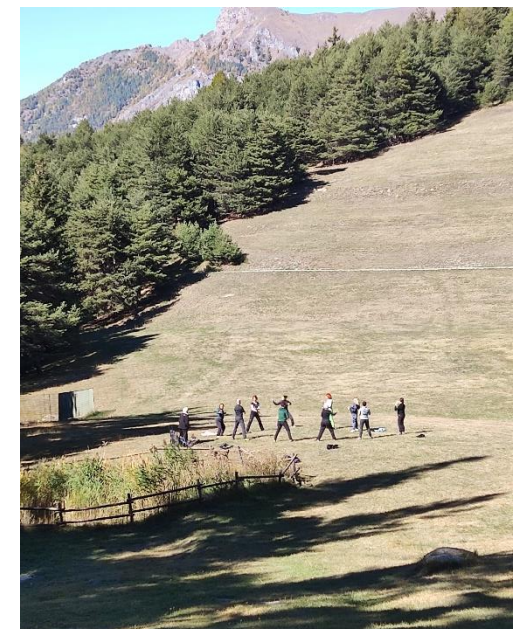
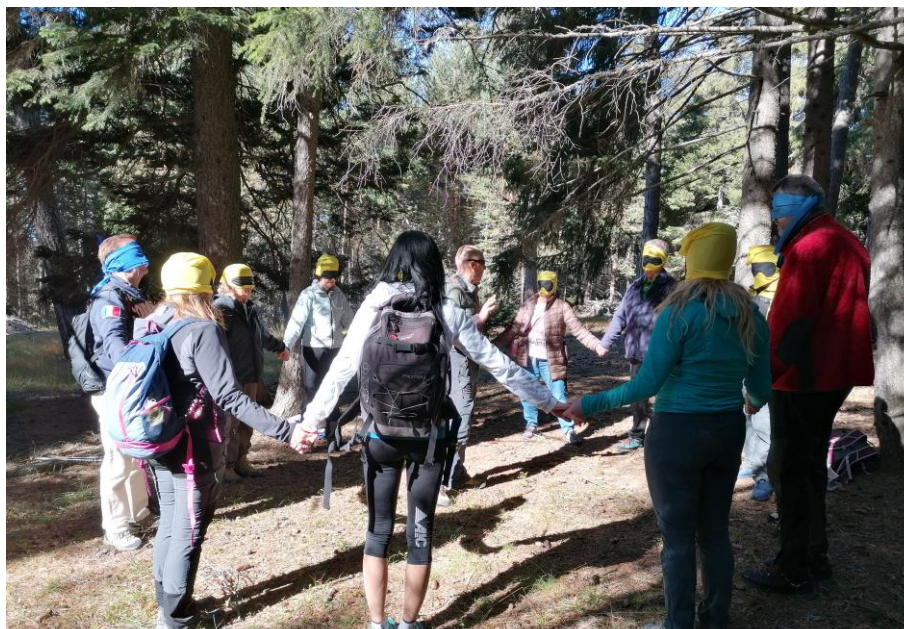


## IL BOSCO E' SALUTE

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







**SLOW MEDICINE**  
che promuove una cura sobria,  
rispettosa e giusta



**SLOW FOOD AOSTA**  
che promuove un cibo  
buono, pulito e giusto



**ISDE MEDICI PER L'AMBIENTE**  
che promuove la salvaguardia  
dell'ambiente e della salute

**MONTAGNA SLOW VDA 2023**  
Venerdì 23 Giugno 2023

**L'ARTISTA SIRO VIERIN, IL RIFUGIO MT. FALLERE ED IL SITO ARCHEOLOGICO**







**SLOW MEDICINE**  
che promuove una cura sobria,  
rispettosa e giusta



**SLOW FOOD AOSTA**  
che promuove un cibo  
buono, pulito e giusto



**ISDE MEDICI PER L'AMBIENTE**  
che promuove la salvaguardia  
dell'ambiente e della salute

**MONTAGNA SLOW VDA 2023**  
**Sabato 1 Luglio 2023**

**LA VALLE INCANTATA DELLA SEGALE NEL PARCO DEL GRAN PARADISO**







**SLOW MEDICINE**  
che promuove una cura sobria,  
rispettosa e giusta



**SLOW FOOD AOSTA**  
che promuove un cibo  
buono, pulito e giusto



**ISDE MEDICI PER L'AMBIENTE**  
che promuove la salvaguardia  
dell'ambiente e della salute

**MONTAGNA SLOW VDA 2023**  
**Sabato 29 Luglio 2023**

**LA CUISINE DANS LES PRES A PONTBOSET**







**SLOW MEDICINE**  
che promuove una cura  
sobria, rispettosa e giusta

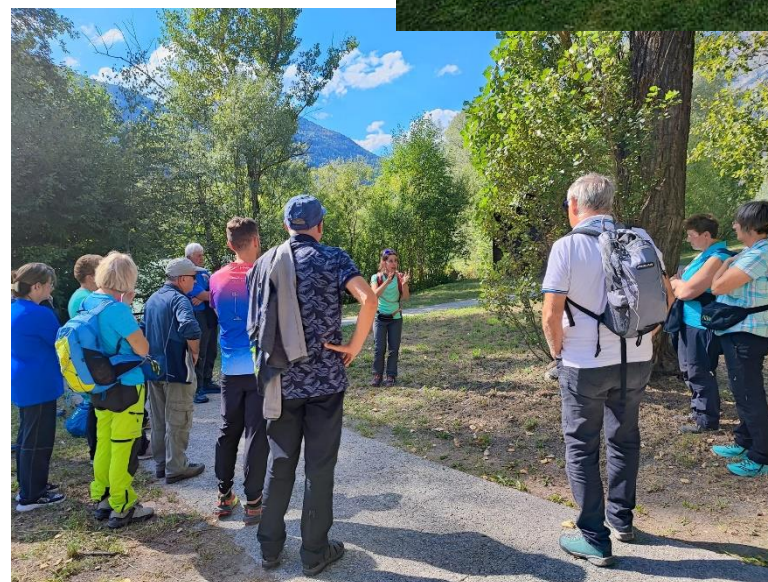


**SLOW FOOD AOSTA**  
che promuove un cibo  
buono, pulito e giusto



**ISDE MEDICI PER L'AMBIENTE**  
che promuove la salvaguardia  
dell'ambiente e della salute

**Sabato 2 settembre 2023**  
**NATURA MUSICA E SALUTE**  
La Salle





**Connessione con la natura** - il sentirsi parte di un tutto più ampio in un “qui e ora”, superando quel senso di separazione che sempre più caratterizza le nostre vite specialmente nelle città ed è causa di malessere e vere e proprie patologie in particolare nei bambini e negli adolescenti

**Saper rallentare**, ritrovare i ritmi della natura che sono sempre lenti, camminare, abituarsi a restare fermi **in silenzio** ad ascoltare il canto degli uccelli e il suono del vento o dei ghiacciai

**Riconnessione con le memorie del passato**, con le antiche storie e con i personaggi che hanno fatto parte di una cultura del territorio basata su modelli di vita sobri, essenziali, legati alla natura e alle stagioni, in armonia con gli animali, le piante e il territorio stesso



**riconoscere nelle nostre montagne e nell'ambiente che ci circonda il più grande patrimonio a noi consegnato, da rispettare e da preservare.**



## **Prossimi passi**

- Allargare la rete ad altre Regioni come il Piemonte e consolidare la **rete nazionale**
- Promuovere l'ulteriore diffusione in Valle d'Aosta, con l'appoggio di altre Amministrazioni  
Comunali: organizzare **eventi slow in tutte le stagioni** – coinvolgere maggiormente le **comunità locali**
- Coinvolgere **i giovani e le scuole** – contrastare il «deficit di natura»
- Collaborare alla progettazione di **itinerari turistici slow** per la valorizzazione di luoghi meno conosciuti e dei loro patrimoni gastronomici e culturali (v. rapporto Banca d'Italia 2023)  
**Nuove idee - App** per percorsi slow
- Affiancare i medici e gli altri professionisti nella **promozione della salute** fisica e psichica delle persone tramite corrette abitudini di vita e la connessione con la natura, anche tramite la **cura dell'orto** (verso le prescrizioni verdi)
- Continuare a sensibilizzare sulla necessità di **tutelare l'ambiente e la biodiversità**, in ottica di Planetary Health – es. adesione a campagna ISDE per ridurre l'uso della **plastica**





## Nature for Health

Author: Dr. Meghan Davis B. Eng MD FCFP &  
Tatiana Gayowsky H. BASc  
Design: Teniola Ayeni

Encourage your patients to connect to better  
health through nature!

### 1. Health Benefit

The body of literature supporting the benefits of nature for chronic disease and in support of physical and mental health is solid. A 2018 systematic review pointed to an impressive, wide-ranging number of health benefits of increased nature contact, including improved blood pressure, cancer-related outcomes and lipids, and a reduced risk of asthma, preterm birth, coronary heart disease, Type II Diabetes, stroke, and cardiovascular, respiratory and all-cause mortality.<sup>1</sup>



**Chronic Disease Control:**  
Respiratory,<sup>1, 2</sup> Heart Disease,<sup>1</sup>  
Diabetes,<sup>3</sup> Cancer<sup>1, 4, 5, 6, 7</sup>



**Risk Mitigation:** General Wellness,<sup>4, 5</sup> Immunity,<sup>8, 9, 10</sup>  
Excess Weight<sup>11</sup>



**Healthy Mind:** Stress Reduction,<sup>12, 13, 14</sup> Improved Mental Health<sup>14, 23</sup> & Attention<sup>15</sup>



Healthy Pregnancy,<sup>16</sup>  
Children,<sup>17, 18</sup> and Youth<sup>19, 20</sup>

### HFHT Green Initiative

Nature for Health



These recommendations contain very few requirements:

- No necessary physical activity when in nature to see results
- "Nature time" can be any time in any amount of nature that the client finds meaningful<sup>12</sup>





## Il Centro Benessere che preferiamo

