



Cronache di solidarietà
Storie di vite vissute per gli altri, progetti e informazioni utili sul mondo delle associazioni.

Progetti per esplorare il profondo legame tra ambiente e comunità

Diverse proposte nate grazie a una cordata di associazioni: da “Notte sull’Aserei” al forest bathing, ai laboratori nella natura

Nadia Plucani

È una stretta e reciproca dipendenza quella tra il benessere di una comunità e il suo territorio, l’ambiente naturale, l’arte che li racconta, la cultura maturata nella sua storia, la scienza che li spiega e li comprende. Il progetto “Notte sull’Aserei” aiuterà a riscoprire questa interdipendenza, un progetto dell’associazione di promozione sociale “La cura del bosco ets” con Appennino Trekking e aps Fantarte di Bobbio, associazione Quinto Quarto Pino Ballerini di Bobbio, Centro Anahata Piacenza e gruppo Astrofilì di Piacenza in collaborazione con l’Istituto Nazionale di Astrofisica e la biblioteca Passerini Landi di Piacenza, con il sostegno tecnico di Agriturismo Il Giardino degli Alberi maestri, Casa Ildegarda, Albergo Capannette di Pei, Casola-

re Il profumo di Lavanda, Il Duomo Café. “Notte sull’Aserei” è il titolo di una poesia di Pino Ballerini, poeta, pittore, scultore e cantautore, uno dei simboli di Bobbio, artista poliedrico scomparso nel 2012. «Notte sull’Aserei è stato assunto come intestazione del progetto – riferisce Massimo Esposito, presidente dell’associazione La cura del bosco – perché lo rappresenta in modo perfetto, in quanto riassume in due parole il valore inestimabile di tutte le infinite connessioni fra il territorio, la sua identità ed il progetto stesso, che a sua volta costituisce una rete interconnessa tra le associazioni e le istituzioni proponenti e la loro altrettanto fitta rete di attività». Il progetto si svilupperà in diversi luoghi dell’Appennino piacentino e a Piacenza. Pino Ballerini realizzò anche una performance artistica dal titolo “Quinto Quarto” alla Sella dei Generali. Tra le azioni del progetto “Notte sull’Aserei”, vi è quella che intende recuperare quell’installazione e l’area adiacente, battezzata “Giardino dai sette soli” dallo stesso Ballerini, oggi degradata per vandalismo.



Il presidente dell’associazione Massimo Esposito e una foto da un’uscita di “La cura del bosco” a Veano di Vigolzone

«La sistemaremo – informa Esposito –, ma porteremo persone in queste zone dal 20 giugno al 16 agosto con diverse attività, dal trekking al forest bathing e laboratori di attività naturalistiche». Un impegno quindi a promuovere l’arte nella natura del territorio. Il progetto tende anche a valorizzare la cultura storica delle tradizioni con due giornate (7 giugno e 12 luglio) dedicate al forest bathing e ad attività rivolte anche ai bambini. Particolare e innovativa è la pro-



Il consiglio direttivo dell’associazione di promozione sociale “La cura del bosco ets”



posta che vede l’intervento dell’Istituto nazionale di Astrofisica (Inaf) ed il Gruppo Astrofilì di Piacenza. «Abbiamo aderito al progetto Lum di Inaf – spiega Esposito – per sensibilizzare all’inquinamento luminoso che influenza il metabolismo degli esseri viventi. Posizineremo, in tre luoghi diversi del nostro Appennino, tre rilevatori SQM (Sky Quality Meter) che finora sono solo in Piemonte. Il territorio piacentino sarà quindi la prima provincia, al di fuori della Rete di rilevamento

piemontese, a ospitare questi sensori che entreranno a far parte del Photometer Network per il monitoraggio dell’inquinamento luminoso del progetto europeo Darkersky4ce in corso di sviluppo». Saranno abbinate attività di forest bathing e osservazione del cielo stellato. Si procederà con filosofia e scienza in otto incontri, da febbraio a novembre, guidati dal “Benessere come consapevolezza dell’interdipendenza” sul tema della biofilia, l’amore per tutte le forme di vita, e sui diver-

si aspetti dell’interdipendenza degli esseri viventi. Organizzato da La Cura del Bosco e la Biblioteca Passerini Landi con Centro Yoga Anahata e l’associazione Quinto Quarto in collaborazione con il Comune di Piacenza, il primo incontro sarà il 26 febbraio dalle 17.30 alle 19 alla biblioteca Passerini Landi di Piacenza con l’input “Genius loci: la storia e le energie dei luoghi ci influenzano?”. Per informazioni è possibile contattare il numero 3382522365 o scrivere a info@lacuradelbosco.it.

Il 26 febbraio alla biblioteca Passerini Landi di Piacenza il primo di otto incontri»

“La cura del bosco”, una cura per se stessi

Parola d’ordine: rallentare, anche grazie alla guida degli psicologi dell’associazione

L’associazione “La cura del bosco – Benessere forestale” è nata nel 2023 a Pontenure e crea e sostiene progetti di forest bathing e forest therapy volte alla prevenzione e alla cura della salute oltre che alla promozione del benessere. Immersioni nel verde,

nei boschi, attività aperte a tutti, con un’attenzione alle persone con fragilità. «Tutto il nucleo fondativo dell’associazione è formato da psicologi – informa Massimo Esposito, il presidente, lui stesso psicologo –. Dopo il Covid abbiamo cercato tutto ciò che poteva aiutare le persone a stare un po’ meglio, a sopportare lo stress di quel periodo. Ci sono studi scientifici che dimostrano che queste atti-

vità, utilizzate ormai da quarant’anni in tutto il mondo, hanno effetti benefici per il nostro organismo». Il forest bathing che propone di stare, passeggiare nei boschi, riduce tutti gli indici di stress, regolarizza la pressione, migliora le prestazioni cardiocircolatorie, ha effetti benefici sul sistema immunitario. «Un’uscita nei boschi – evidenzia Esposito – fa stare meglio per

circa una settimana, se praticata regolarmente può avere effetto a lungo termine. È una pratica di salute. In alcuni Paesi, in Scozia, in Svezia, in Giappone, viene prescritta dai medici. Ecco perché abbiamo pensato di proporlo anche da noi e di creare l’associazione che conta tredici istruttori di forest bathing ed istruttori sportivi oltre a diversi specialisti di diversi settori che accompagnano le persone nei boschi».



Un’uscita di forest bathing a Isola Serafini dello scorso ottobre

Forest bathing è una pratica di benessere nella foresta, che non prevede di raggiungere una destinazione, ma nel rallentare, es-

sere consapevoli e riconnettersi con la natura. Approfondimenti sul sito <https://lacuradelbosco.org>. **_NP**

IL PERICOLO DI UN’UNICA STORIA

Città futuristiche, laboratori di ricerca, basi spaziali... Siamo in Europa? No. Allora in Nord America? Nemmeno. Mentre l’Europa fronteggia una crisi non solo economica, gli altri continenti non restano a guardare ma offrono una loro risposta alle sfide del presente.

CSV EMILIA propone **2 incontri** per approfondire culture “lontane”: punti di vista, geografia, produzioni artistiche, concezioni del mondo. Un focus centrato in particolare sul continente africano: quello che rimane, quello che si mette in viaggio; quello che incontriamo tutti i giorni, ma non conosciamo. *Un percorso dedicato a chi ha voglia di conoscere e sorprendersi; a chi per lavoro o interesse è in contatto con persone di tutto il mondo; a chi è nato o arrivato in Italia ma ha un background migratorio e vuole indagare le sue radici.*

Dove e quando: **sabato 21 febbraio** e **sabato 7 marzo** dalle ore 10 alle ore 12 a Castel San Giovanni, presso la sala riunioni dell’Ufficio di Piano in via XXV Aprile 1/B
Docente: Gianluca Sebastiani, formatore ed educatore esperto d’Africa
Iscrizioni: il corso è **gratuito** ma è necessario iscriversi scrivendo a formazione.piacenza@csvemilia.it
Per informazioni: tel. 0523 306120 – www.csvemilia.it

CUP DI PROGETTO D24H22000440006 – CIG B52D8E8BC1 | STAZIONE DI POSTA PRESSO CASTEL SAN GIOVANNI (PC)

SABATO 21 FEBBRAIO
SABATO 7 MARZO
DALLE 10 ALLE 12
Castel San Giovanni

