

Programma Camminare – 6 -7- Maggio 2023

Sabato 6 maggio

10-12 Forest Bathing al Parco Nord Milano

Esiste una correlazione positiva scientificamente provata tra le foreste e il miglioramento dei parametri vitali dell'uomo. Il "Forest Bathing" mira a migliorare la salute fisica e sociale potenziando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale.

in collaborazione con Oasi Zegna, con Enrico De Luca e Marco Bo (Wool Travel Experience)

10-12 Orienteering nel parco

L'Orienteering è l'attività ideale per entrare in contatto con la natura in modo formativo, pratico ed educativo... ma soprattutto divertente! "Imparare a perdersi" per conoscere lo spazio che ci circonda e gli strumenti per esplorarlo.

Per ragazzi dai 10 anni

A cura di Una casa sull'albero

14:30-15:30 Passeggiata Ricorda e resisti

Percorso sonoro tra memoria e natura nel Parco Nord Milano

A cura dei ragazzi del Servizio Civile Universale Area Parchi

14:30-18 Natura in cammino

Giochi e laboratori creativi per avvicinare i più piccoli alla scoperta della biodiversità del regno vegetale

- h Memory botanico: il tipico gioco del memory dedicato ai più piccoli, per imparare a riconoscere le piante del Parco Nord
- Frottage: applicando questa semplice ed efficace tecnica artistica a foglie e cortecce raccolte nel Parco, sarà possibile per bambini e ragazzi creare delle coloratissime composizioni vegetali, posizionando i reperti naturali sotto un foglio. Colorando il piano con i pastelli a cera, i bambini vedranno apparire il contorno della foglia e poi tutte le sue piccole venature.

Per bambini e ragazzi dai 6 ai 12 anni e le loro famiglie

A cura di APS AmbienteAcqua

15:30 Parco Nord e ViaggioMiraggi

16-17 Sara Bonfanti, in cammino sul Sentiero Italia CAI

Sette mesi di cammino, quasi 8mila chilometri percorsi: l'esperienza della camminatrice lombarda sul Sentiero Italia CAI raccontata in prima persona

16-17 A piedi nudi nel parco

Percorso sensoriale per esplorare e sentire il parco attraverso i propri sensi e sperimentare cortece, erba, sassi sotto i propri piedi.

Il sentiero sensoriale si trova nei prati del Parco sul retro del Centro Scolastico Parco Nord, in un'area dedicata alle attività di educazione ambientale, ed è costruito con materiali naturali diversi per accompagnare nell'esperienza sensoriale del camminare a piedi nudi

Per tutti (bambini accompagnati)

a cura del Servizio Educazione Ambientale di Parco Nord Milano

17-17:30 The Walking Robin

*“L'avventura non è per pochi. Non è per i forti né per i coraggiosi.
L'avventura è per chi si mette in discussione, per chi non si sente mai arrivato, per chi la felicità la ricerca viaggiando”*

Il progetto The Walking Robin vede la luce con il desiderio di Robin di far conoscere il mondo del thru-hiking e i grandi benefici che si possono ottenere dal camminare per giorni in autonomia in una natura ancora selvaggia.

Presentazione a cura di Fabrizio Teodori

17:30-18 In cammino tra Friuli Venezia Giulia e Slovenia

I Viaggi a piedi di ViaggieMiraggi, che siano trekking o cammini, uniscono il meglio del turismo responsabile alla pratica del viaggio lungo itinerari e percorsi da affrontare a piedi. Una vacanza dolce e ecosostenibile da trascorrere in compagnia, camminando lentamente, per scoprire il paesaggio e l'umanità lungo il tragitto

Presentazione a cura di Fabrizio Teodori

18-19 Luigi Casanova

“Avere cura della montagna” e “Ombre sulla neve”: Luigi Casanova, presidente onorario di Mountain Wilderness Italia, ci racconta come le montagne non rappresentino solo il più grande patrimonio naturale del nostro Paese, ma siano anche una preziosa riserva della “coscienza ambientale” che vive nei nostri territori. Ecco perché bisogna aver “cura” dei bisogni reali del territorio e di chi lo abita, anche e soprattutto in occasione dei grandi eventi

A cura di Altreconomia

20:30-22 Escursioni crepuscolari dedicate ai rapaci notturni e gli altri animali del Parco

In compagnia di un Guardiaparco e della guida Fabrizio Teodori si andrà alla scoperta degli

animali selvatici notturni presenti nel Parco Nord Milano, tra cui rapaci notturni, usignoli e anfibi e delle loro straordinarie strategie di caccia e di sopravvivenza. Canti, mimetismi, leggende e molto altro vi aspetta in questo appuntamento con la natura misteriosa e affascinante del Parco al crepuscolo. Sono necessari: abbigliamento a strati e adeguato alla stagione, scarpe adatte ad una escursione in natura, torcia (no frontale).

Adatto ad un pubblico dai 6 anni in su. Prenotazione obbligatoria entro giovedì 4 maggio

Domenica 7 maggio

9-11:30 Passeggiata escursionistica nel Parco Nord

Social walking a cura di ViaggieMiraggi

Social walking attraverso il Parco Nord: una passeggiata per incontrare alcune delle realtà e progetti che vi hanno trovato sede. Un modo per far scoprire a tutti la vicinanza del Parco alla città di Milano e la sua offerta di spazi e attività possibili.

Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria via mail entro giovedì 4 maggio: socialwalking@viaggiemiraggi.org (posti limitati)

10-11 Laboratorio ScuoleForestami

da 6 a 1000 zampe

Laboratorio scientifico alla scoperta del meraviglioso mondo degli artropodi e di come camminano, osservando da vicino millepiedi giganti, blatte soffianti, tarantole dalle ginocchia rosse e tanti altri.

Per bambini dai 6 anni, su prenotazione (posti limitati)

A cura di Associazione Idea

10:30-11:30 Visita con audioguida

Visita con audioguida alla scoperta del Parco Nord Milano attraverso le voci, le storie, i racconti.

A cura dei Volontari Arancioni del Parco

14:30-15:30 Passeggiata letteraria

Un'escursione scandita da letture a tema "cammino" e alla scoperta del patrimonio ambientale e storico del Parco Nord Milano

A cura di BookForest

15:30 presentazione della Guida "In giro per Festival" (Altreconomia)

Presentazione della nuova edizione della guida ai festival di cultura in Italia.

Per chi ama pensieri e parole, suoni e visioni, paesaggi artistici e umani, incontri con la bellezza e con l'altro. 100 festival raccontati in tutti i loro dettagli: le date, il luogo e lo scenario, le caratteristiche che li rendono unici e originali, spettacoli, concerti, ospiti illustri. E poi 250 segnalazioni di festival piccoli e grandi, famosi o sconosciuti, divisi in 14 categorie: per location -dalle montagne alle piccole isole, dai borghi autentici alle location magiche- e per passioni -per

gli amanti del per gli amanti del noir e delle culture lontane, con una prospettiva femminile o LGBTQ+.

A cura di Altreconomia, con gli autori Giulia Alonzo e Oliviero Ponte di Pino

16-17 Stefano Ardito

Stefano Ardito, giornalista, scrittore, fotografo e documentarista da più di trent'anni, ha trasformato in una professione la sua passione di camminatore, alpinista e viaggiatore che lo ha portato tra i paesaggi di tutto il Mondo. E' riconosciuto come una delle voci più autorevoli in Italia in materia di montagna, di sviluppo turistico sostenibile e di conservazione della natura. Attraverso la sua esperienza potremo approfondire i temi legati ai benefici del cammino e l'importanza di uno sviluppo del turismo sostenibile per i territori, contro spopolamento e abbandono.

17-18 Luca Martinelli

“I borghi devono tornare a essere paesi”: il valore delle aree interne e il futuro dei borghi in Italia. Luca Martinelli, giornalista e autore de L'Italia è bella dentro ci racconta le forme di resistenza (o “restanza”) e di ritorno -sia pur frammentario- in montagna e nelle aree interne. Ritorni senza i quali sono impensabili la cura e la tutela del patrimonio rurale, del paesaggio, delle “infrastrutture verdi” come i boschi, oltre che la salvaguardia dei saperi tradizionali.

18-19 Trekking di coesistenza

Sette viaggi a piedi attraverso sette Parchi naturali delle Alpi tra Piemonte e Lombardia (Parco naturale del Marguareis, Parco naturale delle Alpi Marittime, Parchi delle Alpi Cozie, Parco naturale delle Orobie Bergamasche, Parco naturale delle orobie Valtellinesi, Parco naturale dell'Adamello, Parco dello Stelvio) per camminatori appassionati di montagna, curiosi di imparare a conoscere il lupo, a riconoscerne le tracce e... di capire, chiacchierando con pastori, rifugisti, guardiaparco e ricercatori incontrati sul sentiero quali sono le conseguenze del ritorno naturale del predatore. Quanti sono i lupi? Come si riconoscono? Cosa mangiano? Cosa guadagna e cosa perde un territorio con i lupi? Una convivenza più o meno pacifica è possibile? Queste e altre le domande che troveranno risposta lungo il cammino, tra un panorama mozzafiato e una notte in rifugio, un biccherino di genepy e un alpeggio.

Presentazione del catalogo a cura di Giorgio Tanzi (Parco naturale delle Orobie Valtellinesi). In collaborazione con Viaggiemiraggi e LIFE WolfAlps EU.

14:30-18 Natura in cammino

Giochi e laboratori creativi per avvicinare i più piccoli alla scoperta della biodiversità del regno vegetale

- h Lettura animata: grazie ad una speciale lettura animata i bambini potranno immergersi nella biodiversità di un bosco.
- h I nostri amici impollinatori: chi sono gli insetti impollinatori? Conosciamoli dal punto di vista scientifico e... attiriamoli! Il laboratorio prevede un'attività di semina e scoperta delle piante che attirano gli insetti impollinatori. Ogni partecipante, utilizzando materiale di recupero, realizzerà un piccolo vasetto in cui seminerà una piantina da portare poi a casa e mettere sul proprio davanzale o balcone. Obiettivo del laboratorio diffondere cultura e conoscenza della biodiversità anche in città, in particolare mettendo in risalto il ruolo degli insetti impollinatori (api, bombi, farfalle...).

Per bambini e ragazzi dai 6 ai 12 anni e le loro famiglie

A cura di APS AmbienteAcqua

Ospiti e realtà coinvolte

Tutti gli ospiti del festival hanno una rilevanza nazionale, in quanto autori di libri, content creators e ricercatori del mondo dei cammini.

Saranno presenti inoltre diverse associazioni e realtà locali che si occupano di benessere ed educazione ambientale.

APS AmbienteAcqua

L'Associazione ambientalista di Promozione Sociale AmbienteAcqua Onlus è un'organizzazione senza scopo di lucro fondata nel 2000 che opera a livello nazionale e in particolare in Lombardia.

AmbienteAcqua è impegnata con il suo team di professionisti e i suoi volontari in incontri di educazione alla sostenibilità, in studi e progetti di tutela della natura, rigenerazione e valorizzazione del territorio, in percorsi di cittadinanza attiva e coesione sociale, in campagne di sensibilizzazione sui temi legati al cambiamento climatico, in iniziative ecologiche che coinvolgono studenti e cittadini.

Bookforest

Bookforest è un progetto che nasce per portare nella zona di Niguarda/Parco Nord Milano eventi culturali, laboratori creativi ed editoria a tema botanico per grandi e piccini. bookforestmilano.it

Associazione IDEA

Nasce a Milano nel 2006 e si occupa di didattica e divulgazione scientifica rivolta alle scuole, al pubblico di famiglie e alle aziende. Partecipa ad eventi con installazioni di edutainment, organizza mostre e laboratori itineranti, utilizza metodologie didattiche all'avanguardia, tecnologia e realtà aumentata. Si rivolge a tutti coloro che vogliono valorizzare la cultura scientifica e il divertimento intelligente.

Una Casa sull'Albero

Una Casa sull'Albero è: Educazione ambientale, Gite in natura, Campus e Orienteering. Una squadra di guide ambientali professioniste che realizza laboratori didattici e accompagna in natura scuole e gruppi di ragazzi.

Parco Nord Milano

Parco Nord Milano è un parco periurbano metropolitano situato nella periferia nord di Milano.

Volontari Arancioni

Si tratta di cittadini che in maniera meno impegnativa ma altrettanto coinvolgente vogliono restituire in termini di tempo il benessere che il Parco stesso dà loro, e lo fanno soprattutto attraverso diverse attività di sensibilizzazione e promozione dei suoi valori

ViaggiMiraggi – La rete del Turismo Responsabile

ViaggiMiraggi è una cooperativa sociale-tour operator, una rete di soggetti e associazioni in Italia e nel mondo. La nostra storia è iniziata alla fine degli anni '90 e oggi lavoriamo in 4 continenti collaborando con più di 100 comunità locali in 50 paesi del nord e del sud del mondo, sostenendo più di 200 progetti sociali e per indotto migliaia di persone.

www.viaggiemiraggi.org

Altreconomia – media partner

Altreconomia è un mensile e un casa editrice, nata nel 1999, con l'obiettivo di dare visibilità e spazio a stili di vita e iniziative produttive, commerciali e finanziarie ispirate ai principi di equità, sostenibilità, partecipazione e solidarietà. Particolare attenzione è dedicata ai temi del commercio equo e solidale, dell'ambiente, della finanza etica e della cooperazione internazionale. Altreconomia è anche un'agenzia di comunicazione e produzione eventi per il nonprofit.

www.altreconomia.it

Radio Popolare – media partner

Emittente radiofonica indipendente, imperniata su una cooperativa formata da lavoratori e collaboratori. Giornale radio, programmi musicali, di cultura e microfono aperto.

www.radiopopolare.it