

FEBBRAIO / LUGLIO 2020

# Il Respiro di Oxy.gen

SCIENZA SALUTE AMBIENTE





**INGRESSO LIBERO FINO A ESAURIMENTO POSTI**

È consigliata la prenotazione: 02 66524541 - [eventi@oxygen.milano.it](mailto:eventi@oxygen.milano.it)  
Per alcuni eventi è previsto un contributo per la partecipazione.

[oxygen.milano.it](http://oxygen.milano.it)

# Il Respiro di Oxy.gen

SCIENZA SALUTE AMBIENTE

**“Il Respiro di Oxy.gen - SCIENZA SALUTE AMBIENTE”** è una proposta di attività rivolta a un pubblico di tutte le età, organizzata da Fondazione Zoé e Parco Nord Milano, con il patrocinio del Comune di Bresso, con l'intento di contribuire alla crescita della conoscenza scientifica e allo sviluppo di una educazione alla salute che possa fornire a ognuno gli strumenti necessari a raggiungere il benessere della mente e del corpo.

**Fondazione Zoé - Zambon Open Education** nasce nel 2008 per occuparsi dei temi legati alla comunicazione della salute e, da dieci anni, ha lo scopo di promuovere una cultura del benessere e della qualità della vita, basata sui principi della conoscenza, della consapevolezza e dell'informazione, attraverso nuove forme di comunicazione e di coinvolgimento che risultino efficaci e accessibili al grande pubblico.

**Parco Nord Milano**, 800 ettari in un contesto metropolitano altamente urbanizzato di sette Comuni, è uno dei polmoni verdi di Milano ricco di foreste, prati, laghi e canali; dal 1975 incrementa la biodiversità, tutela gli ecosistemi naturali e valorizza le risorse ambientali e paesaggistiche; da diversi anni, inoltre, propone una programmazione di iniziative ricreative, culturali e di coinvolgimento del pubblico, utili a promuovere una corretta “cultura del Parco e della sostenibilità”.

*Con questo programma vorremmo offrirvi, nel significato figurativo del “respiro”, un momento di tregua dalle fatiche e dagli impegni quotidiani, da dedicare a voi stessi, con attività pratiche, riflessioni e approfondimenti.*

Fondazione Zoé e Parco Nord Milano



**IL RESPIRO DELLA SCENA**



**IL RESPIRO DELLA MENTE**



**IL RESPIRO DELLA MUSICA**



**IL RESPIRO DEL FUTURO SOSTENIBILE**



**IL RESPIRO DELLO SPORT**



**IL RESPIRO DELLA SALUTE**



**IL RESPIRO DELLA TERRA**

# AGENDA

**23 FEBBRAIO** **SCIENZA, ECOLOGIA E SOSTENIBILITÀ... TEATRALI**  
ore 17.00 E luce sia...per tutti

**25 FEBBRAIO** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 17.00 28 giorni

**8 MARZO** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**  
ore 17.00 The Good News Female Gospel Choir

**10 MARZO** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 17.00 The Hours

**15 MARZO** **SCIENZA, ECOLOGIA E SOSTENIBILITÀ... TEATRALI**  
ore 17.00 Erbario di famiglia

**16 MARZO** **LA PALESTRA DELLA MENTE**  
ore 18.15 Conferenza – Allenare la mente: se non la usi la perdi

**23 MARZO** **LA PALESTRA DELLA MENTE**  
ore 18.15 Incontro di ginnastica mentale

**24 MARZO** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 17.00 Insomnia

**30 MARZO** **LA PALESTRA DELLA MENTE**  
ore 18.15 Incontro di ginnastica mentale

**1 APRILE** **L'ARTE DELLA MEDITAZIONE**  
ore 18.15 Conferenza – Riconoscere lo stress per lasciarlo andare

**2 APRILE** **PASSEGGIATA CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**  
ore 18.30 Cieli neri, le vie del selvatico

**6 APRILE LA PALESTRA DELLA MENTE**

ore 18.15 Incontro di ginnastica mentale

**7 APRILE CERVELLO, CINEMA, MENTE**

ore 17.00 Memento

**15 APRILE L'ARTE DELLA MEDITAZIONE**

ore 18.15 Incontro di Mindfulness

**16 APRILE IL RESPIRO DELLO SPORT**

ore 10.30 Un sogno chiamato Olimpiade. Incontro con la campionessa di scherma Mara Navarria – riservato alle scuole

ore 17.30 Mara Navarria : prossima fermata Tokyo 2020.  
A tu per tu con la campionessa di scherma.

**20 APRILE LA PALESTRA DELLA MENTE**

ore 18.15 Incontro di ginnastica mentale

**21 APRILE CERVELLO, CINEMA, MENTE**

ore 17.00 Control

**26 APRILE SCIENZA, ECOLOGIA E SOSTENIBILITÀ... TEATRALI**

ore 17.00 (S)legati

**29 APRILE L'ARTE DELLA MEDITAZIONE**

ore 18.15 Incontro di Mindfulness

**3 MAGGIO SUONI E VOCI IN OXY.GEN**

ore 17.00 Gsol Duo

**5 MAGGIO CERVELLO, CINEMA, MENTE**

ore 17.00 Lontano da lei

**13 MAGGIO L'ARTE DELLA MEDITAZIONE**

ore 18.15 Incontro di Mindfulness

**14 MAGGIO IL RESPIRO DELLA SALUTE**

ore 18.15 I primi 1000 giorni del percorso della vita

- 19 MAGGIO** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 17.00 Amore e altri rimedi
- 21 MAGGIO** **PASSEGGIATA CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**  
ore 18.30 Paesaggio Antropocene
- 24 MAGGIO** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**  
ore 17.00 Concerto Scuola Manzoni di Bresso
- 27 MAGGIO** **L'ARTE DELLA MEDITAZIONE**  
ore 18.15 Incontro di Mindfulness
- 7 GIUGNO** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**  
ore 17.00 London's Damen
- 11 GIUGNO** **IL RESPIRO DELLA SALUTE**  
ore 18.15 Aperitivo senza cellulare
- 18 GIUGNO** **PASSEGGIATA CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**  
ore 18.30 Donne e uomini dell'educazione ambientale
- 19 GIUGNO/** **PHOTOFESTIVAL**  
**30 GIUGNO** Piedi - Sardegna dallo Zenit al Nadir
- 5 LUGLIO** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**  
ore 17.00 Cymbalom Quartet Baraccone Express

# SCIENZA, ECOLOGIA E SOSTENIBILITÀ... TEATRALI

Tre spettacoli dedicati alle tematiche scientifiche e ambientali, che propongono al pubblico incanti e suggestioni volti a sensibilizzare e promuovere la salvaguardia del nostro meraviglioso Pianeta. Il teatro è per sua stessa essenza un'arte di impegno e questi spettacoli sono un'occasione per comprendere che ognuno di noi è parte intrinseca dell'ambiente: abbiamo il dovere civico e morale di rispettarlo e proteggerlo.

Durata: 1 ora.

**DOMENICA 23 FEBBRAIO**  
**ore 17.00**

**E LUCE SIA... PER TUTTI**  
**di e con Tiziano Manzini**

IN COLLABORAZIONE CON



Omaggio a Nikola Tesla, l'uomo che ha inventato il XX secolo.

I sognatori sono coloro che vedono un futuro diverso. Gli scienziati sono coloro che riescono ad immaginare come potrà essere il futuro. I geni sono coloro che riescono a trasformare i sogni di oggi in futuro. Nikola Tesla non era solo uno scienziato che si occupava di "energia": era un genio che ha dovuto combattere per tutta la vita contro coloro che non riuscivano a vedere la possibilità di un vero progresso nel suo utilizzo.

Prodotto da Pandemonium Teatro - Bergamo.



TIZIANO MANZINI



**DOMENICA 15 MARZO**

**ore 17.00**

## **ERBARIO DI FAMIGLIA**

**di e con Elisa Occhini**

Teresa è incinta. Cura la vita che porta in grembo come cura il suo giardino. Parlando alle piante e al suo bambino, inizia un viaggio nei ricordi di famiglia, in cui i personaggi, i dialoghi, le situazioni “fioriscono” nella sua mente.

Attraverso l'incontro con il mondo delle piante, la protagonista ci conduce alla scoperta delle relazioni ancestrali alla base della vita dell'essere umano e ci parla di bellezza e amore, quel minuscolo seme capace di generare alberi enormi, con radici profonde e chiome nel cielo, in grado di sbeffeggiare la morte.

Prodotto da Teatro della Caduta – Torino.



ELISA OCCHINI

IN COLLABORAZIONE CON

**TEATRO  
DELLA CADUTA**

**DOMENICA 26 APRILE**

**ore 17.00**

## **(S)LEGATI**

**di e con Mattia Fabris e Jacopo Bicocchi**

(S)legati è una storia vera, di alpinismo estremo e di sopravvivenza. È anche una storia di amicizia e di amore: per la vita, per l'uomo, per la montagna. Lo spettacolo racconta del sogno degli alpinisti Joe Simpson e Simon Yates, i primi al mondo a scalare il Siula Grande, attaccato dalla parete ovest. Un'impresa eroica che porta alla conquista della vetta ma quando la strada è ormai in discesa, un terribile incidente in alta quota cambia tutto. Da quel momento in poi, l'impresa diventa riuscire a tornare vivi.

Prodotto da ATIR Teatro Ringhiera – Milano.



MATTIA FABRIS E JACOPO BICOCCHI

IN COLLABORAZIONE CON

**Teatro  
RINGHIERA**

# CERVELLO, CINEMA, MENTE



Il cinema crea e propone immagini. Immagini in movimento che nutrono emozioni e sentimenti di chi va al cinema.

Il cinema è soprattutto storia, narrazione, mito e noi tutti riviviamo attraverso quelle storie le nostre storie e questa doppia memorizzazione ci ricongiunge con le azioni compiute e, consapevolmente o inconsapevolmente, costruiamo insieme ad altri, significati e mondi. Il cinema, infatti, è oggetto da sempre di un'intensa e civile conversazione. Una sequenza di film dedicati al cervello per sviluppare una riflessione sulla sofferenza e sulla malattia mentale nella convinzione che il cinema sia strumento elettivo per una comprensione empatica e solidale di una delle tematiche più forti e "difficili" della nostra quotidianità.

Buona visione!

*Giuseppe Varchetta, Comitato Scientifico Fondazione Zoé*

**MARTEDÌ 25 FEBBRAIO**

**ore 17.00**

**28 GIORNI**

Regia di Betty Thomas, 2000.

I 28 giorni sono quelli che, per ordine di un giudice, è costretta a passare in un centro di riabilitazione per drogati e alcolizzati la giornalista Gwen Cummings. Seguono tragicomiche peripezie tra tossici e alcolisti di vario genere.

Durata: 1 ora e 42 minuti.

Video introduttivo di **Marisa Roberto**, Professoressa e Membro del Committee on the Neurobiology of Addictive Disorders presso il Scripps Research Institute. Tratto dall'evento "Sostanze d'abuso nella mente dei giovani".



28 GIORNI

**MARTEDÌ 10 MARZO**

**ore 17.00**

## **THE HOURS**

Regia di Stephen Daldry, 2002.

Le drammatiche vicende di tre donne alla ricerca di una vita più soddisfacente e legate dal romanzo *Mrs Dalloway* di Virginia Woolf.

Durata: 1 ora e 54 minuti.

Video introduttivo di **Eugenio Borgna**, Psichiatra, libero docente alla Clinica delle malattie nervose e mentali dell'Università degli Studi di Milano e Primario Emerito di Psichiatria dell'Ospedale Maggiore di Novara.

Tratto dall'evento "La speranza nel rovelo della malattia".

**MARTEDÌ 24 MARZO**

**ore 17.00**

## **INSOMNIA**

Regia di Christopher Nolan, 2002.

L'agente Will Dormer, del dipartimento di Los Angeles, viene chiamato insieme ad un collega in un paese dell'Alaska per indagare sull'inquietante omicidio di una diciassettenne. Un incidente sul luogo del delitto inizierà a tormentare Dormer che incapace di recuperare sonno ed equilibri mentali e fisici, tenterà di lottare con i propri sensi di colpa.

Durata: 1 ora e 58 minuti.

Video introduttivo di **Luigi Ferini Strambi**, Professore di Neurologia e Primario del Centro di Medicina del Sonno dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano.

Tratto dall'evento "I disturbi del sonno".



**MARTEDÌ 7 APRILE**

**ore 17.00**

## **MEMENTO**

Regia di Christopher Nolan, 2000.

Memento è l'imperativo del verbo difettivo latino "memini, isse" e può essere tradotto con "ricordati", che è la parola chiave del secondo lungometraggio di Christopher Nolan. Intorno a questo principio ruota infatti l'intera vicenda, dal punto di vista del personaggio principale, Leonard Shelby.

Durata: 1 ora e 54 minuti.

Video introduttivo di **Cristina Maria Alberini**, Professoressa di Neuroscienze alla New York University.

Tratto dall'evento "Biologia dell'apprendimento e memoria: le basi della nostra individualità".

**MARTEDÌ 21 APRILE**

**ore 17.00**

## **CONTROL**

Regia di Tim Hunter, 2004.

La storia di un serial killer condannato alla pena di morte a cui, in cambio della vita, viene proposto di far parte di un esperimento: assumere una sostanza, l'"Anagres", che altera la chimica del cervello e reprime l'uso della violenza.

Durata: 1 ora e 30 minuti.

Video introduttivo di **Fabrizio Benedetti**, Professore ordinario di Neurofisiologia all'Università di Torino e Senior Advisor alla Harvard University, Cambridge, USA.

Tratto dall'evento "La speranza cambia il cervello del paziente".



## MARTEDÌ 5 MAGGIO

ore 17.00

### LONTANO DA LEI

Regia di Sarah Polley, 2006.

Sposati da 50 anni, Grant e Fiona sono ancora molto legati l'un l'altra e la loro vita quotidiana è piena di tenerezza e umorismo ma la loro serenità inizia a vacillare quando si scopre che Fiona è affetta dalla malattia di Alzheimer. Da questo momento Grant intraprende un cammino di dedizione e sofferenza per permetterle di essere felice un'ultima volta.

Durata: 1 ora e 50 minuti.

Video introduttivo di **Michele Farina**, Giornalista del Corriere della Sera e ideatore dell'Alzheimer Fest, ed **Elisabetta Farina**, Responsabile del servizio di riabilitazione cognitiva all'IRCCS S. Maria Nascente di Milano della Fondazione Don Gnocchi.

Tratto dall'evento "Un viaggio per comprendere l'Alzheimer".

## MARTEDÌ 19 MAGGIO

ore 17.00

### AMORE E ALTRI RIMEDI

Regia di Edward Zwick, 2010.

Jamie Randall è un giovane uomo abile con le donne e con le parole. Seduttore implacabile e disoccupato, ricomincia dal farmaceutico e diventa informatore scientifico per la Pfizer. Durante i suoi incontri lavorativi inciampa in Maggie, artista bohémien affetta dalla malattia di Parkinson al primo stadio.

Durata: 1 ora e 53 minuti.

Video introduttivo di **Antonino Marra**, Past President di Parkinson Italia.

Tratto dall'evento "Attivi come prima? Parkinson e lavoro".



# LA PALESTRA DELLA MENTE

IN COLLABORAZIONE CON



**LUNEDÌ 16 MARZO**

**ore 18.15**

## **CONFERENZA – ALLENARE LA MENTE: SE NON LA USI LA PERDI**

Nell'ambito della Settimana del Cervello – Brain Awareness Week, una iniziativa mondiale ideata dalla Dana Alliance for Brain Initiatives per sensibilizzare l'opinione pubblica sui progressi e i benefici della ricerca scientifica sul cervello, un incontro con il Prof. Giuseppe Alfredo Iannocciari di Assomensana dedicato alla ginnastica mentale.

Come mantenere a un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello? Attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, calcolo, immaginazione, creatività, orientamento spaziale e temporale, prassia ideatoria e ideomotoria, fluenza verbale, costruzioni di frasi e velocità di riflessi sono tutte funzioni mentali che possono essere stimulate. Numerosi studi confermano l'utilità del training cognitivo e rilevano che, attraverso un "allenamento", si ottengono miglioramenti significativi delle proprie capacità cognitive.

Durata: 1 ora.

**Giuseppe Alfredo Iannocciari** è Professore di Scienze Umane presso l'Università Statale di Milano e Presidente di Assomensana, l'associazione per lo sviluppo e il potenziamento delle abilità mentali.

**A seguire, aperitivo in KoA'.**



GIUSEPPE ALFREDO IANNOCCARI

**LUNEDÌ 23 e 30 MARZO, 6 e 20 APRILE**  
**ore 18.15**

## **INCONTRI DI GINNASTICA MENTALE**

Quattro incontri dedicati alla pratica di una vera e propria ginnastica mentale che si svolge in gruppo ed è rivolta a persone di tutte le età.

Durata: 1 ora e 30 minuti.

Contributo per la partecipazione ad ogni incontro: offerta minima 5€ a persona.

## **L'ARTE DELLA MEDITAZIONE**

IN COLLABORAZIONE CON



**MERCOLEDÌ 1 APRILE**  
**ore 18.15**

## **CONFERENZA - RICONOSCERE LO STRESS PER LASCIARLO ANDARE**

Secondo la definizione corrente data in ambito scientifico, il termine "Mindfulness" si riferisce a tecniche per lo sviluppo dell'attenzione consapevole e non giudicante alla propria esperienza, nel momento in cui essa viene vissuta. Si tratta dunque di coltivare la capacità di accogliere i propri stati mentali per quelli che sono, senza rimanere affascinati da ciò che è attraente e senza rifiutare ciò che è sgradevole. Tale atteggiamento di accettazione radicale è essenziale per superare le trappole tessute dalle costruzioni mentali. La mente, infatti, nel tentativo di rifiutare ciò che è sgradevole finisce per farci rimanere intrappolati nella sofferenza. Questo concetto è alla base degli interventi psicoterapeutici basati sulla Mindfulness, che viene coltivata attraverso dei veri e propri esercizi di meditazione. Molti studi dimostrano che la pratica costante di tali esercizi ha profondi effetti benefici sul sistema nervoso centrale e sulla salute fisica e mentale dei praticanti.

Durata: 2 ore.

**Renato Mazzonetto** è Insegnante di Mindfulness e di Meditazione e rappresentante spirituale del Kagyu Samye Ling, il primo Centro di Buddhismo Tibetano in Occidente, fondato in Scozia nel 1967.

**Andrea Zaccaro** è Psicologo e Ricercatore in Psicofisiologia presso l'Università di Pisa.

**A seguire, aperitivo in KoA'.**





RENATO MAZZONETTO



ANDREA ZACCARO

**MERCOLEDÌ 15 e 29 APRILE, 13 e 27 MAGGIO**  
**ore 18.15**

## **INCONTRI DI MINDFULNESS**

Quattro incontri di pratica della Mindfulness guidata da Renato Mazzonetto, per il raggiungimento di profondi effetti benefici sul sistema nervoso centrale e sulla salute fisica e mentale. Gli incontri si svolgono in gruppo e sono rivolti a persone di tutte le età.

Durata: 1 ora e 30 minuti.

Contributo per la partecipazione ad ogni incontro: offerta minima 5€ a persona.





# SUONI E VOCI IN OXY.GEN

Cinque nuovi appuntamenti con la musica, una protagonista di prim'ordine delle nostre vite e un mezzo espressivo con tantissime forme, generi e mezzi di fruizione diversi. Le sette note tornano ancora al centro di Oxy.gen in un'altalena tra performance coristiche e musica classica.

Durata: 1 ora.

**DOMENICA 8 MARZO**

**ore 17.00**

## THE GOOD NEWS FEMALE GOSPEL CHOIR

Coro di donne lesbiche, etero e bisessuali fondato nel 2012. Un work in progress continuo il cui repertorio si muove tra classici del gospel moderno e tradizionale e brani del panorama pop, rivisitati in chiave corale. La ricerca a tutto campo dei brani musicali è spesso orientata a testi che trasmettono messaggi importanti nell'ambito della lotta alle discriminazioni e contro la violenza sulle donne.

Un concerto che intrattiene, ispira, motiva e crea un senso di empatia e comunità con il pubblico.



THE GOOD NEWS FEMALE GOSPEL CHOIR

**DOMENICA 3 MAGGIO**

**ore 17.00**

**GSOL DUO**

Da una grande passione nasce una grande amicizia: Sofia Goetz e Chiara Borghese sono due ragazze milanesi di vent'anni con un grande talento per il violino, un legame che le unisce fin da piccole. Diplomate al Conservatorio di Milano e classificate in numerosi concorsi nazionali e internazionali per giovani talenti, propongono un repertorio dei più grandi compositori di musica classica.



**DOMENICA 24 MAGGIO**

**ore 17.00**

**CONCERTO SCUOLA MANZONI DI BRESSO**

L'indirizzo musicale della Scuola Manzoni di Bresso propone una formazione solistica e di musica di insieme dei suoi alunni che presentano una serie di brani di stili musicali diversi, eseguiti in gruppi strumentali che vanno dal duo al quintetto.





**DOMENICA 7 GIUGNO**  
**ore 17.00**  
**LONDON'S DAMEN**

Il trio, formato da Simona Valsecchi, Chiara Pasqualini e Alessandra Gilberti, ci conduce in un affascinante viaggio fra i classici della letteratura cameristica, trasformando la musica classica in una vera e propria esperienza di bellezza.

**DOMENICA 5 LUGLIO**  
**ore 17.00**  
**CYMBALOM QUARTET BARACONE EXPRESS**

Il quartetto, formato da Paolo Xeres (cymbalon), Luca Radaelli (clarinetto/sax), Edoardo Tomaselli (tromba/voce) e Stefano Malugani (contrabbasso), nasce come brindisi all'arte di strada, alla musica dei viandanti e delle carovane: un intrattenimento d'altri tempi, volutamente acustico – da anticamera – con un impasto sonoro che attraversa generi e confini.



# PASSEGGIATE CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI

La passeggiata con l'autore coniuga natura e camminata come forma di conoscenza, convivialità e riflessione. In ricordo delle passeggiate aristoteliche dove gli allievi s'intrattenevano a discutere nel Peripato, le camminate nel cuore del Parco Nord rivisitano in chiave moderna l'errante abitudine di insegnare passeggiando.

Da un'idea dell'attrice e scrittrice Lorenza Zambon, le passeggiate partono dalla Stazione di Milano Bruzzano – Parco Nord fino ad arrivare in Oxy.gen (circa 1,5 km). Al termine della camminata, l'autore prosegue con un momento di conversazione all'interno del padiglione.

Ritrovo presso la Stazione Milano Bruzzano – Parco Nord.

**Alle ore 19.30 aperitivo.**



**GIOVEDÌ 2 APRILE**

**ore 18.30**

**PASSEGGIATA CON L'AUTORE**

**ore 20.30**

**CIELI NERI, LE VIE DEL SELVATICO**

Incontro con Irene Borgna, alla ricerca di quel che resta della notte nel continente più inquinato del mondo dall'illuminazione artificiale.

Dopo il tramonto, il novantanove per cento della popolazione europea vive una notte sempre meno buia: la Via Lattea, dichiarata dall'Unesco patrimonio dell'umanità, è invisibile a più della metà degli abitanti del Vecchio Continente... ma è nella notte che molte specie animali sono attive: si spostano, si nutrono, si riproducono.

**Irene Borgna**, laureata in Filosofia con Dottorato in Antropologia alpina, ha lavorato dal 2014 al 2018 per il progetto europeo LIFE WolfAlp. Oggi è guida naturalistica nelle valli cuneesi e collabora con le Aree Protette delle Alpi Marittime.



IRENE BORGNA



GIUSEPPE BARBERA

**GIOVEDÌ 21 MAGGIO**

**ore 18.30**

**PASSEGGIATA CON L'AUTORE**

**ore 20.30**

**PAESAGGIO ANTROPOCENE**

Nell'era geologica dell'Antropocene, in cui l'uomo rappresenta l'influenza dominante su clima e ambiente, il mondo è caratterizzato da cambiamenti climatici e squilibri non solo ambientali, ma anche sociali e culturali: dalle grandi migrazioni, dalla fame e il suo contrario l'obesità, dall'ingiustizia sociale alla perdita d'identità. Questi problemi non possono essere considerati singolarmente, ma devono essere affrontati insieme attraverso il Paesaggio, sintesi di storia, natura e percezione.

**Giuseppe Barbera**, è stato Professore ordinario di Colture arboree all'Università di Palermo. Attualmente è Socio onorario AIAAP, membro del Consiglio Scientifico dell'"Osservatorio nazionale del paesaggio rurale" (MiPAAF) e del Direttivo del Parco Nazionale Isola di Pantelleria. È inoltre componente del Consiglio scientifico AIPG, Associazione Italiana Parchi e Giardini Storici e della Fondazione Benetton Studi e Ricerche.

**GIOVEDÌ 18 GIUGNO**

**ore 18.30**

**PASSEGGIATA CON L'AUTORE**

**ore 20.30**

**DONNE E UOMINI DELL'EDUCAZIONE AMBIENTALE.  
STORIE DI IMPEGNO E PASSIONE**

Un libro che raccoglie per la prima volta le storie professionali e umane di chi ha fatto (e spesso ancora fa) l'educazione ambientale in Italia: protagonisti della scuola, delle associazioni ambientaliste, dei parchi, dell'amministrazione pubblica, delle imprese, del mondo scientifico e di quello della comunicazione.

Una raccolta di testimonianze che rappresentano un prezioso contributo alla riflessione sul ruolo educativo nella costruzione di un futuro desiderabile e armonico per il nostro Pianeta.

**Elena Pagliarino**, Ricercatrice presso l'Istituto di Ricerca sulla Crescita Economica Sostenibile del CNR, Consiglio Nazionale delle Ricerche, è membro del Comitato Scientifico della Rete WEEC Italia e del Comitato di direzione della rivista *.eco – l'educazione sostenibile*.



ELENA PAGLIARINO

# IL RESPIRO DELLO SPORT

a cura di Mara Navarria

IN COLLABORAZIONE CON



**GIOVEDÌ 16 APRILE**

**ore 10.30**

## UN SOGNO CHIAMATO OLIMPIADE

Le Olimpiadi sono il sogno di tutti gli atleti. In pochissimi riescono a viverlo, Mara Navarria è tra questi. Ha partecipato a Londra 2012 e ora il prossimo obiettivo è Tokyo 2020. Un racconto complesso: fatica, tanto allenamento, delusioni ma anche viaggi, incontri e l'adrenalina positiva della competizione.

Incontro dedicato alle scuole.

Durata: 1 ora.



**ore 17.30**

## MARA NAVARRIA: PROSSIMA FERMATA TOKYO 2020. A TU PER TU CON LA CAMPIONESSA DI SCHERMA

Mara Navarria, campionessa di scherma ai vertici del ranking mondiale, racconta il suo percorso verso l'Olimpiade, verso Tokyo 2020: gli allenamenti tra tecnica, preparazione fisica, apnea e breath training intervallati dalla vita quotidiana di donna e mamma.

In dialogo con Paolo Marabini, giornalista della Gazzetta dello Sport.

Durata: 1 ora.

**Mara Navarria**, nata nel 1985 a Udine, inizia a tirare di scherma intorno ai 10 anni, come sport invernale alternativo alla canoa, e non smette più ottenendo una serie di successi individuali e in squadra: nel 2018 è Campionessa del Mondo di spada e nel luglio 2019, con la Nazionale Italiana di spada, vince la medaglia di bronzo ai Mondiali di Budapest. Oggi è la numero 8 al mondo ed è attualmente impegnata con la Nazionale Italiana nelle gare di qualificazione per prossime Olimpiadi che si terranno a Tokyo, nell'agosto 2020.

**A seguire, aperitivo in KoA'.**



# IL RESPIRO DELLA SALUTE

Due appuntamenti divulgativi dedicati al tema della salute per contribuire alla crescita della conoscenza scientifica e allo sviluppo di un'educazione alla salute e a stili di vita corretti.

Durata: 1 ora.

**GIOVEDÌ 14 MAGGIO**  
**ore 18.15**

## **I PRIMI 1000 GIORNI DEL PERCORSO DELLA VITA. CONOSCERE PER RESPONSABILIZZARSI**

Il Prof. Sergio Pecorelli ci conduce alla scoperta di come l'ambiente possa modificare il benessere fisico e psicologico dell'individuo già a partire dal periodo immediatamente prima del suo concepimento.

Il modo in cui viviamo, gli stili di vita e i comportamenti che adottiamo, i fattori di stress, il grado di inquinamento che ci circonda hanno un'influenza determinante sulla qualità delle cellule germinali prima, e sui tessuti in formazione del bambino

poi. Nel periodo embrio-fetale e subito dopo la nascita la plasticità del suo organismo infatti è massima e risente positivamente o negativamente dell'ambiente, tanto da determinare in modo permanente la salute della persona adulta che diventerà.

**Sergio Pecorelli**, Medico specialista in Ostetricia e Ginecologia e Chirurgia pelvica, è Professore Emerito dell'Università di Brescia. È stato Presidente dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) dal 2009 al 2015 e rappresentante del Governo Italiano a Bruxelles per i programmi innovativi per l'invecchiamento attivo e in salute.



**A seguire, aperitivo in KoA'.**





**GIOVEDÌ 11 GIUGNO**

**ore 18.15**

## **APERITIVO SENZA CELLULARE**

Lo smartphone è diventato una protesi del nostro esistere, di cui non possiamo più fare a meno. Pensiamo mai agli effetti di tutto questo? Dove si pone il confine tra necessità e benessere? Tra ciò che siamo e lo strumento che adoperiamo?

La sensibilizzazione ad un utilizzo più consapevole e sano della tecnologia e, in generale, una riflessione sul rapporto che abbiamo con essa, diventano sempre più necessari. L'aperitivo senza cellulare è un momento conviviale per affrontare temi attuali sul rapporto tra esseri umani e dispositivi digitali e in cui un gioco a quiz permetterà di rispondere a domande sul rapporto uomo-tecnologia e sull'uso consapevole dei dispositivi tecnologici.

**Monica Bormetti**, Psicologa e autrice del libro “#Egophonia, gli smartphone tra noi e la vita”, è TEDx speaker e creatrice del progetto Smartbreak che, dal 2017, ha l'obiettivo di sensibilizzare ad un uso consapevole dei media digitali. Dal 2015 al 2018 lavora in una start-up digitale e in quegli anni, durante un viaggio in Indonesia, il suo smartphone si rompe.

Trascorre così tre settimane di “digital detox” e inizia a studiare il rapporto tra esseri umani e dispositivi digitali. Attualmente lavora come consulente nella formazione sull'uso consapevole dei media digitali in ambito aziendale e scolastico.

**Aperitivo durante l'evento.**



MONICA BORMETTI



Photofestival è una rassegna internazionale di fotografia che si svolge annualmente a Milano. Nato nei primi anni 2000 come rassegna biennale, dal 2007 Photofestival ha assunto una cadenza annuale che l'ha portato ad affermarsi come la più importante e ricca manifestazione milanese dedicata alla fotografia d'autore e uno degli appuntamenti culturali più rilevanti della scena italiana.

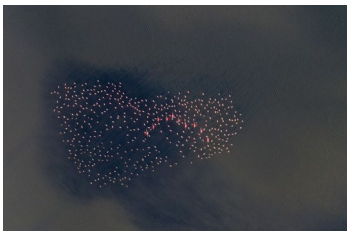
## **DA VENERDÌ 19 GIUGNO A MARTEDÌ 30 GIUGNO** **PIEDI - SARDEGNA DALLO ZENIT AL NADIR**

**di Silvia Crippa e Giorgio Zara**

Una mostra dedicata alla Sardegna vista dal cielo; un percorso nel quale la storia, la natura e l'attività umana si intrecciano descrivendo una terra antica dove la pietra, il mare e l'uomo sono indissolubilmente legati. Cambiando la prospettiva, l'immagine rivela particolari inaspettati. Il punto di vista trasforma la percezione della realtà e la svela nel suo significato più profondo. Una visione peculiare dei dettagli che ispirano l'immaginazione ma che al contempo descrivono un territorio che non appartiene ai nostri occhi.

**Silvia Crippa**, laureata in Scienze Biologiche, è Educatrice Ambientale e alla sostenibilità, guida subacquea e divulgatrice scientifica. Nel suo lavoro in difesa del mare incontra Giorgio Zara con cui si dedica alla realizzazione di documentari e reportage focalizzati su ambiente e biodiversità, prima in Sardegna e poi in giro per il mondo.

**Giorgio Zara**, operatore video e istruttore subacqueo, speleo sub e documentarista, da oltre 40 anni si occupa di fotografia e video naturalistici. Ha condotto trasmissioni televisive a carattere regionale su temi ambientali, in particolare legate al mare della Sardegna, ma negli ultimi anni si è dedicato anche ai reportage di viaggio realizzati tra Africa, Asia e Sudamerica.



**VENERDÌ 19 GIUGNO**

**ore 18.15**

**INAUGURAZIONE DELLA MOSTRA**

con i fotografi Silvia Crippa e Giorgio Zara

A seguire, aperitivo in KoA'.



Apertura mostra:

Da martedì a venerdì: dalle ore 16.30 alle ore 18.30

Sabato e festivi: dalle ore 14.30 alle ore 19.00

**MARTEDÌ 30 GIUGNO**

**ore 18.15**

**EVENTO UFFICIALE DI CHIUSURA DEL PHOTOFESTIVAL**

con i fotografi e gli organizzatori della rassegna

A seguire, aperitivo in KoA'.



**IL RESPIRO DELLA SCENA**

**IL RESPIRO DELLA MENTE**

**IL RESPIRO DELLA MUSICA**

**IL RESPIRO DEL FUTURO SOSTENIBILE**

**IL RESPIRO DELLO SPORT**

**IL RESPIRO DELLA SALUTE**

**IL RESPIRO DELLA TERRA**

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

eventi@oxygen.milano.it

tel. 02 66524541

**oxygen.milano.it**



**#OxygenEventi**

**O** Il respiro della scienza  
**xy.gen**

Via Campestre / angolo Via Meucci, Bresso (MI)