

LUGLIO / DICEMBRE 2019

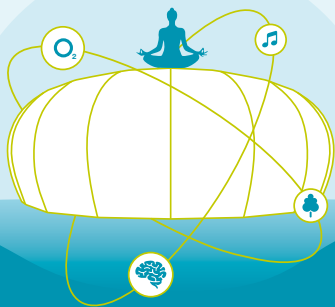
Il Respiro di Oxy.gen

SCIENZA SALUTE AMBIENTE



CON IL PATROCINIO DI





INGRESSO LIBERO FINO A ESAURIMENTO POSTI

È consigliata la prenotazione: 02 66524051 - eventi@oxygen.milano.it

oxygen.milano.it

Il Respiro di Oxy.gen

SCIENZA SALUTE AMBIENTE

“Il Respiro di Oxy.gen - SCIENZA SALUTE AMBIENTE” è una proposta di attività rivolte 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”.

#ilparcofacultura è un progetto realizzato con il contributo di:

Fondazione
CARIPLO 

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



20.7.1969: LO SBARCO SULLA LUNA



IL RESPIRO DELLA MUSICA



IL RESPIRO DELLA MENTE



IL RESPIRO DEL FUTURO SOSTENIBILE



IL RESPIRO DELLA SCIENZA



IL RESPIRO DELLA SCENA



IL RESPIRO DELL'ESSERE UMANO

AGENDA

- 19 LUGLIO** **20.7.1969: LO SBARCO SULLA LUNA**
ore 21.30 25 ore sulla Luna
ore 22.30 Osservazione del cielo con i telescopi
- 20 LUGLIO** **20.7.1969: LO SBARCO SULLA LUNA**
ore 21.00 Concert to the Moon
- 21 LUGLIO** **20.7.1969: LO SBARCO SULLA LUNA**
ore 17.00 3, 2, 1... Air Rocket
- 15 SETTEMBRE** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**
ore 18.30 Coro ASPIS Milano
- 17 SETTEMBRE** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**
ore 15.00 A beautiful mind
- 19 SETTEMBRE** **PASSEGGIATA CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**
dalle 18.30 Tra antiche e nuove foreste: sguardo verso il futuro
- 1 OTTOBRE** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**
ore 15.00 Rain man - L'uomo della pioggia
- 2 OTTOBRE** **CONFERENZA SPETTACOLARE**
ore 18.30 La fisica per l'arte
- 6 OTTOBRE** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**
ore 18.30 Clarinetto Solo
- 10 OTTOBRE** **PASSEGGIATA CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**
dalle 18.30 La natura geniale
- 15 OTTOBRE** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**
ore 15.00 La pazza gioia

- 20 OTTOBRE** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**
ore 20.30 Coro BenZi Canta e Coro Vox Media
- 27 OTTOBRE** **SCIENZA, ECOLOGIA E SOSTENIBILITÀ... TEATRALI**
ore 17.00 Pale blue dot – Pallido pallino blu
- 29 OTTOBRE** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**
ore 15.00 Mr. Jones
- 4 NOVEMBRE** **LA PALESTRA DELLA MENTE**
ore 18.00 Incontro di ginnastica mentale
- 6 NOVEMBRE** **CONFERENZA SPETTACOLARE**
ore 18.30 MQ
- 11 NOVEMBRE** **LA PALESTRA DELLA MENTE**
ore 18.00 Incontro di ginnastica mentale
- 16 NOVEMBRE** **BOOKCITY**
ore 17.00 Presentazione del libro “La speranza è un farmaco”
- 17 NOVEMBRE** **BOOKCITY**
ore 17.00 Presentazione del libro “#Egophonia, gli smartphone tra noi e la vita”
- 18 NOVEMBRE** **LA PALESTRA DELLA MENTE**
ore 18.00 Incontro di ginnastica mentale
- 21 NOVEMBRE** **PASSEGGIATA CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**
dalle 18.30 Una sfida vinta
- 25 NOVEMBRE** **LA PALESTRA DELLA MENTE**
ore 18.00 Incontro di ginnastica mentale
- 1 DICEMBRE** **SCIENZA, ECOLOGIA E SOSTENIBILITÀ... TEATRALI**
ore 17.00 Alberi e sogni
- 15 DICEMBRE** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**
ore 18.30 Milano Cello Factory

...e ora tratteniamo il respiro!

20.7.1969:

LO SBARCO SULLA LUNA

IN COLLABORAZIONE CON



Nel luglio 1969 l'uomo è sbarcato sulla Luna: tutto quello che per anni era appartenuto alla fantascienza improvvisamente diveniva realtà. La missione ha permesso agli astronauti Neil Armstrong e Buzz Aldrin, mentre Michael Collins pilotava il modulo, di scendere sulla Luna e raccogliere materiali lunari, per poi ripartire verso la Terra e ammarare nell'Oceano Pacifico. Per celebrare il cinquantesimo anniversario di questo evento storico, Comune di Bresso, Fondazione Zoé e Parco Nord Milano organizzano tre giornate che ripercorreranno le emozioni di allora, rilette alla luce delle tecnologie di oggi.

VENERDÌ 19 LUGLIO

ore 21.30

25 ORE SULLA LUNA

IN COLLABORAZIONE CON



Alle 19.30 di domenica 20 luglio 1969, inizia l'avventura più lunga della televisione italiana: la telecronaca dello storico sbarco sulla Luna. Gli Studi Rai di via Teulada a Roma diventano il crocevia di attese ed emozioni provocate dalle 25 ore di diretta condotta da Tito Stagno, Andrea Barbato, Piero Forcella e, in collegamento da Houston, Ruggero Orlando. Con un documentario fornito da Rai Teche ripercorreremo alcuni dei momenti più significativi della memorabile trasmissione di cinquant'anni fa.

Il documentario sarà proiettato in loop fino al termine della serata.

Durata: 30 minuti



ore 22.30

IN COLLABORAZIONE CON

OSSERVAZIONE DEL CIELO CON I TELESCOPI nei Giardini della Scienza



Una serata alla scoperta del cielo e dei satelliti. Grazie alla guida di due esperti de L'Officina del Planetario che sfideranno l'inquinamento luminoso di Milano, sarà possibile studiare e osservare alcune tra le meraviglie astronomiche visibili dal nostro Pianeta: dalle stelle a Giove, da Saturno alla Luna.

L'Officina del Planetario, nata a Milano nel 2005, è composta da un gruppo eterogeneo di professionisti, di formazione tecnico-scientifica e umanistica, con esperienza pluriennale nel campo della divulgazione scientifica e didattica museale. Inoltre, da luglio 2016 è l'associazione che progetta, realizza e propone le attività pubbliche, scolastiche e complementari del Civico Planetario di Milano.

Durata: 1 ora e 30 minuti

SABATO 20 LUGLIO

ore 21.00

CONCERT TO THE MOON

Il trio, formato dai maestri Riccardo Chiavaroli alla chitarra, Francesco Mileo al clarinetto e dal soprano Debora Ciarma, ripercorrerà un viaggio attraverso epoche e stili a partire dalla musica cameristica, lirica e classica fino ad arrivare al Novecento, passando attraverso il jazz e il musical. La formazione rivisiterà musiche di repertorio con arrangiamenti specifici e, per l'occasione, proporrà brani dedicati alla Luna, descritta attraverso la musica di compositori di diverse epoche.

Inoltre, l'attrice Chiara Passaniti parteciperà allo spettacolo musicale leggendo poesie e testi che omaggiano l'incanto e la bellezza del nostro satellite.

Durata: 1 ora e 30 minuti

Acoustic Trio

Concert to the Moon



Riccardo Chiavaroli
CHITARRA



Debora Ciarma
SOPRANO



Francesco Mileo
CLARINETTO



Chiara Passaniti
ATTRICE

DOMENICA 21 LUGLIO

ore 17.00

3, 2, 1... AIR ROCKET

IN COLLABORAZIONE CON



Il Saturno V, conosciuto anche come razzo lunare, fu il razzo più grande mai realizzato e con cui gli Stati Uniti decisero di lanciare la corsa allo spazio. Insieme a due animatori de L'Officina del Planetario ripercorremo la storia di questo evento storico e capiremo come, sfruttando il principio di azione-reazione, siamo arrivati fino sulla Luna.

Il laboratorio terminerà con la scoperta e il lancio di razzi ad aria nei Giardini della Scienza.

Laboratorio per bambini dai 7 anni in su.

Durata: 1 ora e 30 minuti

A seguire, aperitivo in KoA'.



SUONI E VOCI IN OXY.GEN

Quattro 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 torneranno protagoniste in Oxy.gen in un'altalena tra performance coristiche e musica classica: dai canti di montagna alle voci bianche, dal suono del clarinetto a quello dei violoncelli.

Durata: 1 ora

DOMENICA 15 SETTEMBRE
ore 18.30

IN COLLABORAZIONE CON



CORO ASPIS MILANO

Nel 1960, davanti alla chiesa di piazza Wagner a Milano, ha inizio il lungo viaggio di un gruppo di giovani uniti dalla passione per il canto e per la montagna. È lì, proprio sotto il portico, dove migliore era l'acustica, che nasce l'idea di fondare un gruppo corale vero e proprio: ASPIS, Associazione San Pietro In Sala.

Da allora è trascorso oltre mezzo secolo, con più di 300 concerti, una trentina di concorsi, dischi, musicassette, CD, ma il piacere di cantare è rimasto lo stesso. Pur continuando a proporre canti di montagna e della tradizione alpina, negli anni il coro ha ampliato il repertorio a espressioni del folklore italiano ed estero.

DOMENICA 6 OTTOBRE
ore 18.30

CLARINETTO SOLO

Il clarinettista Stefano Corradi classe 1964, diplomato al Conservatorio di Piacenza, con il progetto *My Own Groove Progi*, crea musica unendo il calore degli strumenti acustici alla potenzialità dell'elettronica, offrendo così una variegata tavolozza di atmosfere e suggestioni che passano dall'etereo all'urbano-industriale, dal melodico al rumore.



DOMENICA 20 OTTOBRE

ore 20.30

CORO BENZI CANTA E CORO VOX MEDIA

Il Coro BenZi Canta e il Coro Vox Media da circa 15 anni propongono un percorso di pratica corale e formazione musicale all'interno dell'offerta formativa della Scuola Media Benzi, associata all'Istituto Comprensivo di via Bologna, a Bresso. Dopo aver partecipato ad iniziative musicali di carattere cittadino quali i concerti dell'Orientamento musicale al teatro S. Giuseppe, Musicarte e la Rassegna Natalizia dei cori bressesi, il coro di voci bianche, guidato dal Direttore Angelo Bernardelli, proporrà canti di varie epoche e provenienti da tutto il mondo.



DOMENICA 15 DICEMBRE

ore 18.30

MILANO CELLO FACTORY

Il quartetto, formato da Cosimo Carovani, Francesco Dessy, Alessandro Mazzacane e Giovanni Volpe, dà voce agli strumenti in un concerto di violoncelli, offrendo l'occasione di ascoltare un'insolita formazione.



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 che genera pensieri e noi sappiamo che non si pensa mai da soli. Il cinema serve, crea solidarietà civile: con le sue ombre lampeggianti lassù sullo schermo bianco, prende donne e uomini per mano e li stringe in una sodale catena, che costruisce una comunità di desideri, di pensieri, di intenti. 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

Al termine di ogni proiezione, tè e biscotti in KoA'.



MARTEDÌ 17 SETTEMBRE

ore 15.00

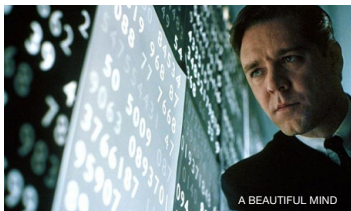
A BEAUTIFUL MIND

Regia di Ron Howard, 2001

Studi, imprese, malattia e trionfo del matematico nordamericano John Forbes Nash, Premio Nobel per l'Economia nel 1994.

L'attenzione alla malattia mentale del protagonista è pari a quella della sua ricerca scientifica e al suo ambiente familiare e universitario.

Durata: 2 ore e 20 minuti



MARTEDÌ 1 OTTOBRE

ore 15.00

RAIN MAN – L'UOMO DELLA PIOGGIA

Regia di Barry Levinson, 1988

Film on the road, narra il viaggio da Cincinnati a Los Angeles di un disinvolto commerciante d'auto e di suo fratello, un genio matematico con un'anticonformista visione del mondo.

Durata: 2 ore e 14 minuti

MARTEDÌ 15 OTTOBRE

ore 15.00

LA PAZZA GIOIA

Regia di Paolo Virzi, 2016

Squarcio nella vita quotidiana di una comunità terapeutica attraverso il punto di osservazione di due pazienti: la prima caratterizzata da una sorta di mitomania e l'altra da una tendenza depressiva.

Lo sguardo sulla malattia mentale si accompagna allo sguardo femminile nei confronti della realtà contemporanea italiana.

Durata: 1 ora e 45 minuti

MARTEDÌ 29 OTTOBRE

ore 15.00

MR. JONES

Regia di Mike Figgis, 1993

Il rapporto tra un affascinante quarantenne che soffre di psicosi maniaco – depressiva e la sua psichiatra si trasforma in amore.

Il film coinvolge attraverso tre prospettive: la malattia, la musica e l'amore.

Durata: 1 ora e 45 minuti



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 partiranno dalla Stazione di Milano Bruzzano – Parco Nord fino ad arrivare in Oxy.gen (circa 1,5 km). Al termine della camminata, l'autore proseguirà con un momento di conversazione all'interno del padiglione.

Ritrovo presso la Stazione Milano Bruzzano – Parco Nord.

Alle ore 19.30 aperitivo.



GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE

ore 18.30

PASSEGGIATA CON L'AUTORE

ore 20.30

**TRA ANTICHE E NUOVE FORESTE:
SGUARDO VERSO IL FUTURO**

Incontro con Daniele Zovi che, dopo quarant'anni di lavoro nei boschi italiani come tecnico forestale e dopo aver attraversato le più antiche foreste d'Europa, sceglie di osservare da vicino gli elementi più evoluti all'interno del variegato mondo vegetale: gli alberi. E li racconta. Essi entrano in relazione tra loro, con gli animali e con noi, hanno consapevolezza di quello che li circonda e dell'ambiente in cui vivono, comunicano, intessono relazioni di amicizia, sono solidali, competono e combattono, sono dotati di vista, tatto, olfatto e non solo. Si addormentano alla sera e si risvegliano alla mattina. Elaborano strategie di vita, di conquista, di resistenza. Ci somigliano molto più di quanto pensiamo.

Daniele Zovi ha guidato per anni i forestali dell'Altopiano di Asiago e di Vicenza. Nel 2011 è stato nominato Generale di Brigata del Comando Carabinieri - Forestale del Veneto ed è uno dei maggiori esperti in materia di animali selvatici, autore di diversi libri tra cui *Alberi sapienti, antiche foreste* (Utet, 2018).



GIOVEDÌ 10 OTTOBRE

ore 18.30

PASSEGGIATA CON L'AUTORE

ore 20.30

LA NATURA GENIALE

Incontro con Barbara Mazzolai, una delle protagoniste della rivoluzione biotecnologica in atto. Un racconto sulla scienza capace di afferrare i segreti nascosti della natura e sull'incontro tra biologia e tecnologia, destinato a riscrivere il futuro della nostra specie.

Barbara Mazzolai, biologa e ingegnere dei microsistemi, dirige il Centro di Micro-Biorobotica dell'Istituto Italiano di Tecnologia di Pontedera. Nel 2015 Robohub, la maggiore comunità scientifica internazionale di esperti di robotica, l'ha inclusa tra le 25 donne più geniali del settore. Oggi coordina il progetto europeo GrowBot per trasformare la natura delle piante rampicanti in tecnologie intelligenti e sostenibili. *La natura geniale. Come e perché le piante cambieranno (e salveranno) il pianeta* (Longanesi, 2019) è il suo primo libro.



GIOVEDÌ 21 NOVEMBRE

ore 18.30

PASSEGGIATA CON L'AUTORE

ore 20.30

UNA SFIDA VINTA

Incontro con Francesco Borella che, a 40 anni di distanza dalla prima piantumazione, ci racconta la storia del progetto del Parco. Chi è stato l'ideatore di questa "opera collettiva"? Quali sono e come sono avvenuti i passaggi grazie ai quali oggi il Parco è considerato un esempio di progettazione partecipata *ante litteram*? Che ruolo hanno avuto le istituzioni, le associazioni e i singoli cittadini in questo processo? Quali sono i modelli stranieri a cui questa idea, per la prima volta applicata in Italia in una scala così grande, si è ispirata?

Accompagnati dal passo e dallo sguardo illuminante dell'autore, con l'aiuto di foto d'epoca, mappe e disegni, scopriremo l'evoluzione di un progetto che ha trasformato il Nord Milano e tutta l'area metropolitana milanese, per interrogarci sul futuro del Parco di cui sono figli lo stesso Oxy.gen e i circostanti Giardini della Scienza.

Francesco Borella, architetto urbanista e paesaggista. Dal 1983 al 2000 è stato il primo Direttore del Parco Nord Milano.



CONFERENZE SPETTACOLARI

IN COLLABORAZIONE CON



La scienza esce da aule e laboratori per salire sul palcoscenico da protagonista. Due conferenze a cura della compagnia teatrale “Lo Spettacolo della Fisica”, composta da tre ricerc-attori del Dipartimento di Fisica dell’Università degli Studi di Milano. Le conferenze spettacolari ci mostreranno come la fisica dei laboratori trovi riscontro nella quotidianità della realtà che ci circonda, e come esperimenti classici e sorprendenti, filtrati dalla magia del teatro, possano coinvolgere il pubblico di ogni età in un’esperienza unica e divertente.

Durata: 1 ora

Marina Carpineti, laurea e dottorato in fisica, lavora al Dipartimento di Fisica dell’Università degli Studi di Milano come tecnologo di ricerca nel campo della fisica dei fluidi e dei sistemi complessi e da alcuni anni è attivamente impegnata come esperto nelle attività del Forum Strategico Europeo delle Infrastrutture di Ricerca ESFRI.

Marco Giliberti, laureato in fisica e ricercatore all’Università degli Studi di Milano, si dedica alla ricerca didattica della fisica quantistica e alla didattica della fisica attraverso il teatro. Insegna Relatività e Preparazione di Esperienze Didattiche. È stato responsabile dell’Unità di Milano per il progetto europeo TEMI (Teaching Enquiry with Misteries Incorporated).

Nicola Ludwig, ricercatore universitario in fisica applicata con laurea in fisica e PhD in Scienze per la conservazione per i Beni Culturali, insegna Metodi analitici per lo studio dei Beni Culturali all’Università degli Studi di Milano. Si è occupato di spettroscopia d’immagine e di ottica in infrarossi a diverse bande spettrali.

MERCOLEDÌ 2 OTTOBRE

ore 18.30

LA FISICA PER L'ARTE

di e con **Marina Carpineti e Nicola Ludwig**

Cosa nasconde il dipinto di un grande artista del passato? Raggi X e raggi infrarossi hanno la straordinaria proprietà di attraversare i materiali e rivelarci cosa nascondono: la radiazione infrarossa, penetrando nel fondo degli strati pittorici, svela il disegno originale nascosto che rappresenta il momento creativo più alto e intimo dell’artista prima della versione finale, spesso rimaneggiata nel corso dei secoli prima di giungere a noi. Alcuni esempi di “riflettografie infrarosse”, ottenute dai dipinti di grandi autori

del Rinascimento italiano ed europeo, illustrano sia le straordinarie proprietà della tecnica nello scoprire pentimenti, modifiche, restauri e anche false attribuzioni di importanti opere, sia l'impensabile mondo osservato dove l'occhio umano è cieco. Durante la conferenza una performance artistica illustrerà dal vivo le bizzarre proprietà dei pigmenti pittorici realizzando col pubblico un autentico "falso d'autore".



MERCOLEDÌ 6 NOVEMBRE

ore 18.30

MQ

di e con Marco Giliberti e Elisabetta Raimondi Lucchetti

IN COLLABORAZIONE CON



COMPAGNIA
DEL
SOLE

Un viaggio nei misteri affascinanti della meccanica quantistica che pone noi uomini di fronte al percorso straordinario della conoscenza. Che cosa significa capire? Che cosa vuol dire spiegare? Molto spesso, spiegare qualcosa è fare un'analogia con altro che già conosciamo, che ci è familiare. Delle cose familiari, poi, quasi mai ci chiediamo il perché; sembra quasi che non abbiano bisogno di spiegazioni. La fisica mette in crisi questo modo di procedere e in particolare la meccanica quantistica evidenzia drammaticamente i limiti della nostra interpretazione del mondo e ci spalanca alla contemplazione del mistero.

Un dialogo fra Marco Giliberti, un "vero" fisico di professione, ed Elisabetta Raimondi Lucchetti, un'attrice professionista, che discutono di esperimenti con dati reali, balli, canzoni, poesie, brani di letteratura e gag divertenti e con il diretto coinvolgimento del pubblico in scena.

SCIENZA, ECOLOGIA E SOSTENIBILITÀ... TEATRALI

Due spettacoli dedicati alle tematiche energetiche e ambientali, che proporranno al pubblico incanti e suggestioni volti a sensibilizzare e promuovere la salvaguardia del nostro meraviglioso Pianeta in sintonia con l'onda della protesta mondiale che i giovani della cosiddetta "Green Generation" stanno portando avanti in tutto il mondo. Il teatro è per sua stessa essenza un'arte di impegno e questi spettacoli saranno 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 27 OTTOBRE
ore 17.00

PALE BLUE DOT – PALLIDO PALLINO BLU

di e con Andrea Brunello

IN COLLABORAZIONE CON

compagnia
arditodesio

Una incredibile storia di speranza, meraviglia, bellezza e disperazione. Il destino della sonda Voyager 1 si mescola con quello del suo creatore dalle tendenze suicide, di suo figlio sognatore e del Pianeta Terra. Mentre il satellite artificiale si allontana dal Sistema Solare tutto cade in prospettiva, diventa dolorosamente chiaro che il nostro Pallido Pallino Blu, la Terra, è l'astronave più preziosa e va protetta senza esitazione e senza compromessi. Perché non riusciamo a farlo? Forse non siamo abbastanza "ingegnerizzati"? Forse non siamo così intelligenti?

In collaborazione con il Laboratorio di Comunicazione delle Scienze Fisiche dell'Università degli Studi di Trento.



DOMENICA 1 DICEMBRE

ore 17.00

ALBERI E SOGNI

**di e con Pierpaolo Pilidu; musiche di Nicola Piras,
Giampietro Guttuso, Matteo Sanna; regia di Alessandro Mascia**

Ispirandosi a *L'uomo che piantava gli alberi*, la storia di Elzéard Bouffier, che riuscì a trasformare un deserto di sassi e di vento in un'immensa foresta, si intreccia con quelle di altre donne e uomini che hanno dedicato la propria vita alla realizzazione di un sogno, anche quando il buon senso, la ragione e le guerre suggerivano di lasciar perdere. Uomini e donne che hanno lasciato *bonos ammentos*, bei ricordi: un'umanità semplice e sorprendentemente bella.

IN COLLABORAZIONE CON

cdt



LA PALESTRA DELLA MENTE

Incontri di ginnastica mentale

IN COLLABORAZIONE CON



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 ideomotora, fluenza verbale, costruzioni di frasi e velocità di riflessi sono tutte funzioni mentali che possono essere stimolate. Numerosi studi confermano l'utilità del training cognitivo e rilevano che, attraverso un "allenamento", si ottengono miglioramenti significativi e una sensibile riduzione della tonalità depressiva che spesso accompagna le persone che percepiscono il peggioramento delle proprie capacità cognitive.

LUNEDÌ 4, 11, 18, 25 NOVEMBRE
ore 18.00

Torna il programma di training cognitivo realizzato in collaborazione col prof. Giuseppe Alfredo Iannocari di Assomensana, l'associazione per lo sviluppo e il potenziamento delle abilità mentali. 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.

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

Durata: 1 ora e 30 minuti



Manifestazione che dal 2012 mette il libro, la lettura e i lettori al centro di una serie di eventi nell'area metropolitana milanese.

SABATO 16 NOVEMBRE

ore 17.00

Presentazione del libro

LA SPERANZA È UN FARMACO

Tutti noi speriamo in qualcosa. Ma il malato spera più di ogni altro. E sono le parole il mezzo più importante per infondere speranza: parole empatiche, di conforto, fiducia, motivazione. Oggi la scienza ci dice che le parole sono delle potenti frecce che colpiscono precisi bersagli nel cervello, e questi bersagli sono gli stessi dei farmaci che la medicina usa nella routine clinica. Le parole innescano gli stessi meccanismi dei farmaci, e in questo modo si trasformano da suoni e simboli astratti in vere e proprie armi che modificano il cervello e il corpo di chi soffre. È questo il concetto chiave che sta emergendo, e recenti scoperte lo dimostrano: le parole attivano le stesse vie biochimiche di farmaci come la morfina e l'aspirina. Uno scenario innovativo in cui le parole di speranza, ingrediente cruciale di ogni terapia, diventano parte integrante della pratica medica.

Fabrizio Benedetti è professore ordinario di Neurofisiologia all'Università di Torino, dirige la Medicina dell'Iposissia di Plateau Rosà (Switzerland) ed è Senior Advisor alla Harvard University, Cambridge (USA). È autore di *Placebo Effects* (Oxford, 2nd Edition, 2014), che ha ricevuto il Premio Medical Books Award della British Medical Association, e del libro *The Patient's Brain* (Oxford 2010). La sua attività di ricerca riguarda l'effetto placebo e nocebo, di cui ha identificato i principali meccanismi in diverse patologie, e di cui ne racconta la storia nel libro divulgativo *La speranza è un farmaco* (Mondadori, 2018).



DOMENICA 17 NOVEMBRE

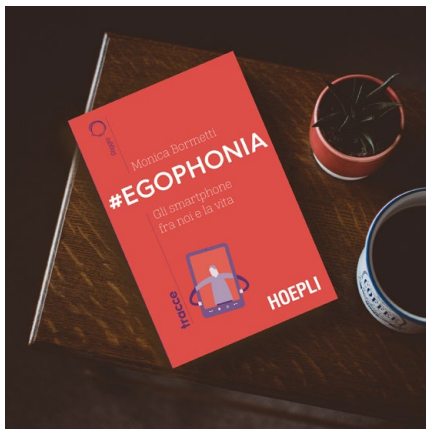
ore 17.00

Presentazione del libro

#EGOPHONIA, GLI SMARTPHONE TRA NOI E LA VITA

Le ricerche dicono che, in media, gli italiani trascorrono quasi due ore al giorno sui social media: lo smartphone è diventato una protesi del nostro esistere, di cui non possiamo più fare a meno. Eppure per moltissimi di noi è solo intrattenimento. 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? Questo libro propone una riflessione su come noi esseri umani utilizziamo lo smartphone e su come potremmo usarlo più consapevolmente.

Monica Bormetti psicologa, 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.



20.7.1969: LO SBARCO SULLA LUNA

IL RESPIRO DELLA MUSICA

IL RESPIRO DELLA MENTE

IL RESPIRO DEL FUTURO SOSTENIBILE

IL RESPIRO DELLA SCIENZA

IL RESPIRO DELLA SCENA

IL RESPIRO DELL'ESSERE UMANO

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

eventi@oxygen.milano.it

tel. 02 66524051

oxygen.milano.it



#OxygenEventi

#ilparcofacultura

O Il respiro della scienza
xy.gen

Via Campestre / angolo Via Meucci, Bresso (MI)