



Borghi della Salute



Associazione
Liberi di Essere



*Tutelare la Salute
Promuovere il BenEssere
Migliorare la qualità della Vita*

Marco Tagliaferri



Alimentazione

Movimento

Emozioni

Ambiente

Mediterraneità

I “**borghi della salute**” intendono essere luoghi in cui si realizzano azioni orientate a “**tutelare la salute, promuovere il ben essere, migliorare la qualità della vita**”.

Si tratta di dare il giusto valore ad una “**cultura della salute**” in grado di rendere il cittadino “**soggetto e protagonista**” della vita; “**libero ed autonomo**” nei propri orientamenti di vita ma “**responsabile**” delle proprie scelte

Si tratta di favorire, quindi, una nuova “**cultura del ben essere**” fondata su scelte “eticamente fondate” in grado di orientare ciascuno verso comportamenti “**giusti**” per non crearsi un danno.

SALUTE

STATO DI BENESSERE IN UN "EQUILIBRIO GLOBALE" (Ecosistema - Persona Umana)

FISICA

SOLIDARISTICA

MENTALE

SPIRITUALE

SOCIALE

URBANISTICO

Borghi della Salute

ETICA

AMBIENTALE



Mediterraneità come “modello”



sociale, economico e di “progetto”
a tutela dei Borghi della Salute



La **Mediterraneità** è già scritta in ciascuno di noi, da millenni; è la **“globalizzazione”** che ci impedisce di leggerla.

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs





Tradizione



Arte e Storia



Convivialità



ITINERARI DELLA SALUTE



Scuola di Ben Essere Mediterraneo

Nordic Walking Pb/m



Ambiente





“Una mappa per i territori che intendono accogliere chi **non calpesta**”, **“ma adagia”** il proprio piede su una terra che suscita emozioni.

Scoprire i "misteri salutistici" del Cammina Salute!

E' nella porta accanto che ciascuno di noi può trovare ciò che cerca.

A noi riscrivere la storia dei "Territori Dimenticati".

Itinerario della Salute, in Ripalimosani



Palestre di salute a cielo aperto senza distruggere l'esistente, ma custodendolo attraverso la tutela di ciò che c'è, ostacolando ogni tipo di cementificazione o manomissione che non sia l'espressione della naturalità del territorio.

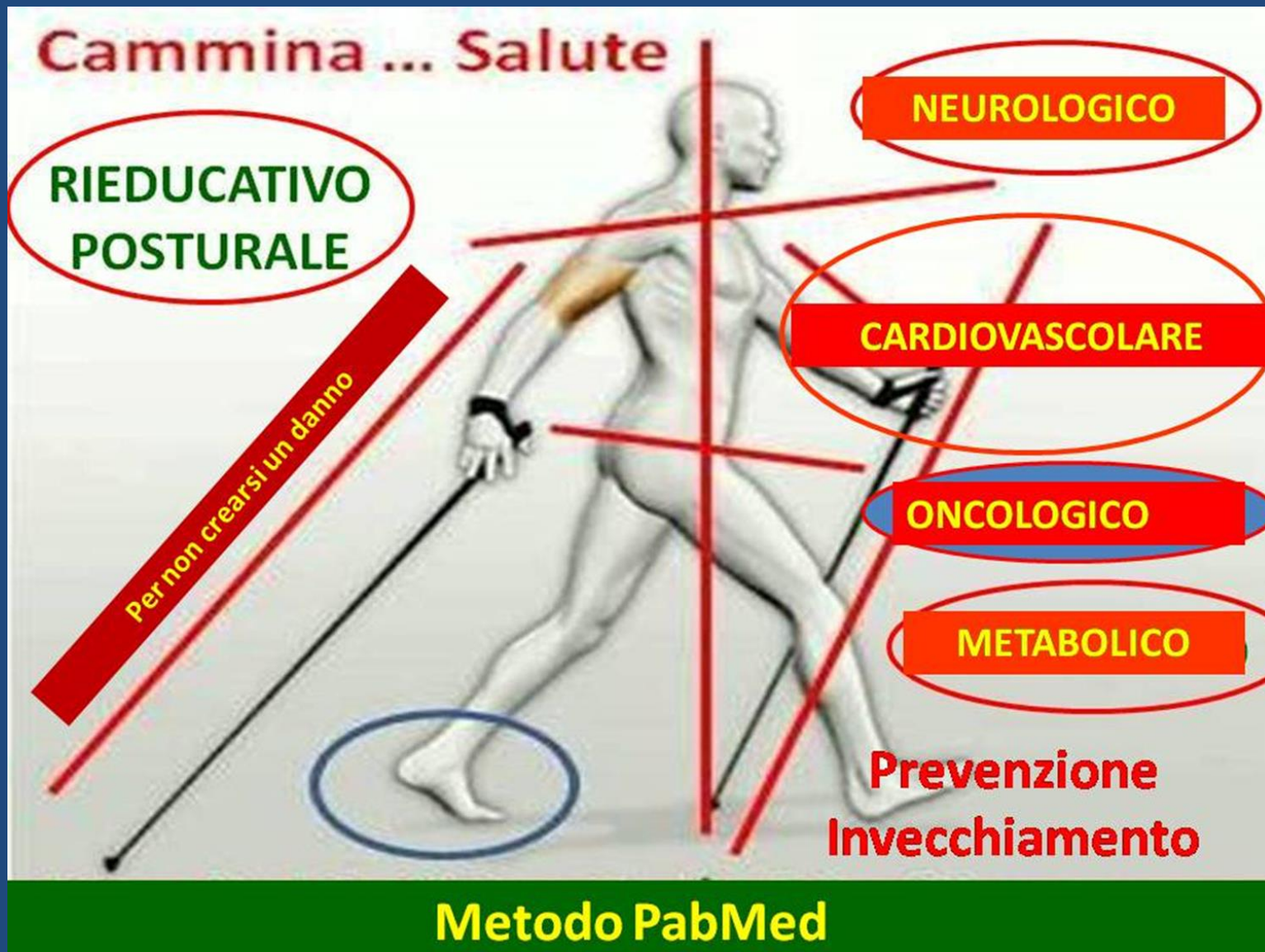


Rete dei Cammini
dei Borghi della salute

Borghi della Salute

Movimentare i Borghi della salute

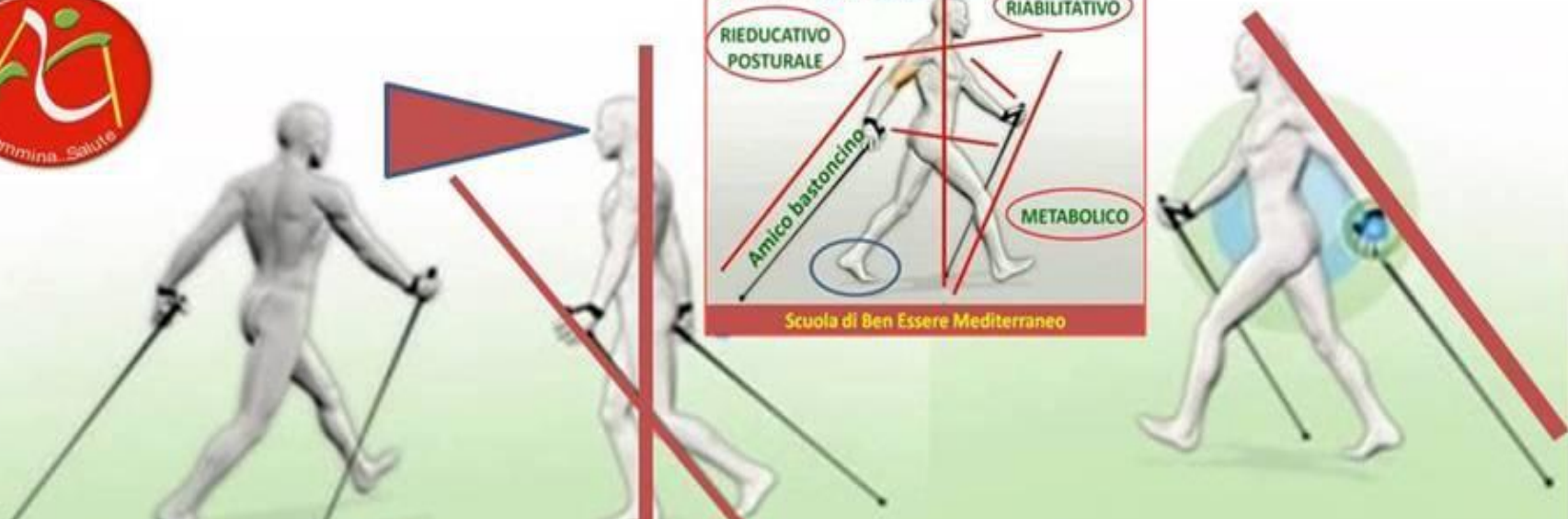
Quale attività di movimento



Che sappia esprimere salute

Cammina ... Salute con l'Amico bastoncino

L'ARTE DEL CAMMINARE BENE



Scuola Internazionale di Nordic Walking,
Metodo **PabMed**

Una Scuola per formare "Educatori al Ben Essere Mediterraneo"

Scienza, Cultura, Tradizioni, Salute



“Certificazione”
dei Prodotti
della tradizione
del Territorio

Le produzioni Locali:
da generatori di
VALORI TERRITORIALI

a fattori di

- (1) MARKETING
TERRITORIALE
- (2) TURISMO
SOSTENIBILE

DECO



DOP



BIO



IGP



BdS



Cibo Locale

Chi produce del cibo locale utilizzando materie prime e prodotti locali che non utilizzano sostanze chimiche sulle piante e sul suolo, produce benessere, economia e turismo per il territorio e per coloro che lo abitano.

Pensiamo Globale ma scegliamo Locale



Il Bollino della Salute (BdS)
per premiare le virtù salutistiche di istituzioni, prodotti e servizi



1 BdS



2 BdS



3 BdS



4 BdS



5 BdS

Una scelta
di responsabilità



Portocannone

16 Agosto 2018

Palazzo Manes

ore 18

invito



Tradizione e Salute

Fuzije me sukët (fusilli al ragù)

Tajur Arbëreshë

(piatto della tradizione)

Saluti del Sindaco Dott. Giuseppe Caporicci

Dott. Marco Tagliaferri Fuzijet il valore nutrizionale

Prof.ssa Cristina Acciaro: i piatti della tradizione

Consegna del Bollino della salute per il piatto fusilli al ragù

Laboratorio: impariamo a fare i fusilli (a cura delle Signore dell'Associazione B. V. Maria di Costantinopoli)



*Portocannone Arbëreshë Special
Club Branch del Lions Club di Larino*



*B. V. Maria
di Costantinopoli*

**Educare a saper discernere
il “CIBO” che fa bene da
quello che fa male.**

Prevenire e curare

Ciclo di lezioni di
**EDUCAZIONE
ALIMENTARE** per far
conoscere,
approfondire,
sperimentare, che è
possibile modificare i
propri stili di vita per
partecipare ad un “Ben
Essere” proattivo per la
realizzazione dei propri
progetti di vita.



 Comune di Ferrazzano
 
 ASSOCIAZIONE Arca Sannita

IL SAPERE CHE NUTRE

Mostra, Emporio, Convegno, Conviviale
Mandorle, noci e nocciole nel Molise

Palazzo Chiarulli Ferrazzano
4 Novembre 2017, ore 17.30

Convegno
Ciclo di incontri per far conoscere, approfondire, sperimentare che è possibile modificare i propri stili di vita partecipando ad una sana alimentazione, proattiva di salute e benessere.

Saluti delle autorità.

Michele Tanno
Presidente Arca Sannita
Recupero della frutta a guscio nel Molise

Marco Tagliaferri
Presidente Borghi della salute
Aspetti nutrizionali e salutistici della frutta a guscio

Claudio Papa
Titolare confettificio
Utilizzo della frutta a guscio

Mostra, Emporio
Frutta a guscio recuperata nel Molise.
Prodotti della tradizione del Molise.

Conviviale
Crostino di pane in salsa di noci
Taccozze con ceci e gherigli di noci
Pallotte casce e ove con pomodorini e lamelle di mandorle
Crostata con pere, cioccolata e frutta secca
Mandorle, noci e nocciole con vino moscato
Vino e Pani di filiera

A cura di Melina Tanno

Contributo € 20,00. Il ricavato sarà devoluto alle Associazioni Borghi della Salute ed Arca Sannita



 ASSOCIAZIONE Arca Sannita

IL SAPERE CHE NUTRE

Mostra, Emporio, Convegno, Conviviale
Granone Agostinello (u' grandinije Agustiniell)

Hotel Rinascimento - Campobasso
3 Dicembre 2017, ore 11.00

Convegno
Ciclo di incontri per far conoscere, approfondire, sperimentare che è possibile modificare i propri stili di vita partecipando ad una sana alimentazione, proattiva di salute e benessere.

Antonio D'Ambrosio
Moderatore

Michele Tanno
Presidente Arca Sannita
Recupero e valorizzazione

Dionisio Cofelice
Mugnaio
Trasformazione

Marco Tagliaferri
Presidente Borghi della Salute
Aspetti nutrizionali e salutistici

Mostra, Emporio
Granone Agostinello
Prodotti della tradizione del Molise.

Conviviale
Polentina di granone Agostinello con crema di lenticchie, guanciale croccante e riccioli di caciocavallo.
Pizza e minestra
Filetto di maiale ripieno con contorno di patate contadine
Grisolini, sfringioni e pane di maie
Sbriciolata di mais con crema marmellata di amarene
Pere zingara al forno

A cura di Melina Tanno

Contributo € 20,00. Il ricavato sarà devoluto alle Associazioni Borghi della Salute ed Arca Sannita


 ASSOCIAZIONE Arca Sannita

IL SAPERE CHE NUTRE

Mostra, Emporio, Convegno, Conviviale
Il Maiale

Cultura, Tradizione, Salute

Hotel Rinascimento - Campobasso
28 Gennaio 2018, ore 11.00

Convegno
Ciclo di incontri per far conoscere, approfondire, sperimentare che è possibile modificare i propri stili di vita partecipando ad una sana alimentazione, proattiva di salute e benessere.

Stefano Sabelli
Moderatore

Michele Tanno
Presidente Arca Sannita
Il maiale nella civiltà contadina

Agostino Natilli
Macellaio
La trasformazione del maiale

Marco Tagliaferri
Presidente Borghi della Salute
Aspetti nutrizionali e salutistici

Mostra, Emporio
Prodotti della tradizione del Molise.

Conviviale
Gelatina di maiale con finocchi, arance e pesto di rucola
Cavatelli con trachiuille alla mollisana
Salsiccia con patate al forno
Pizza con i cicoli
Pane a lievitazione naturale
Pizza doce
Acqua, Vino e Caffè

A cura di Melina Tanno

Per info e prenotazioni: 338 4313969


 Centro Assistenza Chirurgica



IL SAPERE (che nutre)

Proattivo: Salute Benessere VITA

Il cibo deve prima di tutto nutrire

IL CIBO (che nutre)

Colori **Gusto**
Forme **Sapore**
Confezione **Regalino**
Etichette
Testimonial


 Essere Person

Ciclo di incontri per far conoscere, approfondire, sperimentare che è possibile modificare i propri stili di vita partecipando ad una sana alimentazione, proattiva di salute e benessere.



MANGIARE
SANO
PER
VIVERE
MEGLIO

GENNAIO 2018

Presidenza del Consiglio Regionale del Molise

Ufficio Scolastico Regionale

Borghi della Salute

La Salute è un bene troppo prezioso per essere dimenticata, soprattutto quando ci si rapporta con il cibo. Troppo spesso la scelta degli Alimenti è la espressione del solo piacere, ma *“il cibo deve prima di tutto nutrire”*. Conoscere a tavola ciò che ci fa “bene” da ciò che ci fa “male” è un’Arte che ciascuno deve imparare *“educandosi a saper mangiare”*. Si tratta di acquisire quel sapere necessario che ci aiuta a modificare i propri stili di vita errati, partecipando ad una *“alimentazione”* proattiva di Ben Essere, perché la Salute è una **conquista quotidiana**, e rappresenta il più bel dono che ciascuno fa a se stesso.

Marco Tagliaferri
Presidente dei Borghi della salute



Piatto della Tradizione

con **Marchio di identità dei Borghi della salute**

Il Progetto è orientato a certificare i “**Piatti della Tradizione**” dei Borghi della Salute, identificandone la storia, il territorio, gli ingredienti, la preparazione, nonché gli aspetti organolettici, nutritivi e calorici.

La tracciabilità degli ingredienti per la definizione del piatto è condizione indispensabile per poter partecipare al progetto.

Il piatto, certificato su pergamena, ufficializzato, resterà patrimonio del Borgo proponente, che curerà annualmente una manifestazione di celebrazione del piatto, con degustazione, a cui associare sempre un convegno su “*sana alimentazione per un ben essere possibile*”, al fine di coniugare i pilastri fondanti il progetto: Cultura, Tradizione e Salute.

La raccolta dei “**Piatti della Tradizione**” dei Borghi della Salute andranno a costituire una raccolta denominata “**La conviviale dei Borghi della salute**”.

Ogni Borgo può candidarsi per uno o più piatti, per il tramite del proprio Referente.

Una commissione di approfondimento curerà tutti gli aspetti relativi al piatto da certificare. E' composta da cinque componenti, di cui fa parte di diritto:

- 1.Referente del Borgo proponente.
- 2.Esperto del Borgo proponente nominato dal Sindaco.
- 3.Presidente Nazionale dei Borghi della Salute.
4. n. 2 Esperti nominati dalla Presidenza Nazionale dei Borghi della salute.

Completati i lavori si procederà, in cerimonia ufficiale, alla consegna della pergamena del “**Piatto della Tradizione**”, che resterà Patrimonio dei Borghi della salute e del Borgo proponente.

Riferimenti

E mail Borghgidellasalute@gmail.com Cell. 360 994695



Frugalità
e
Semplicità



Convivialità

Nel mediterraneo mangiare significa mangiare insieme ad altri e con tranquillità. Significa spezzare il pane e condividere con una sacralità che favoriva salde unioni, legami e rapporti.



Arte della cucina



Piatti
della Tradizione del Territorio





Portocannone

16 Agosto 2018

Palazzo Manes

ore 18

invito



Tradizione e Salute

Fuzije me sukët (fusilli al ragù)

Tajur Arbëreshë

(piatto della tradizione)

Saluti del Sindaco Dott. Giuseppe Caporicci

Dott. Marco Tagliaferri Fuzijet il valore nutrizionale

Prof.ssa Cristina Acciaro: i piatti della tradizione

Consegna del Bollino della salute per il piatto fusilli al ragù

Laboratorio: impariamo a fare i fusilli (a cura delle Signore dell'Associazione B. V. Maria di Costantinopoli)



*Portocannone Arbëreshë Special
Club Branch del Lions Club di Larino*



*B. V. Maria
di Costantinopoli*

Racconta il tuo Borgo

Ambiente, paesaggio, arte e territorio

Il **racconto** è un narrare la propria realtà di vita, presente e passata, con lo sguardo ed il pensiero di chi percepisce “ambiente, paesaggio, e territorio” con una particolarità ed interiorità tutta personale.

Il **racconto** è creatività personale perché ciascuno di noi è una “unicità” di percezioni ed emozioni.

Il **racconto** è storia di un vissuto personale che è giusto comunicare agli altri per lasciare una traccia ed una impronta di una propria presenza in angoli del proprio Borgo, spesso dimenticati.

Il **racconto** è ricostruzione della “vita del Borgo”, su prospettiva personale” che nei tempi esprime sentimenti, emozioni e salute.

Il **racconto**, proprio perché è espressione di una personalità, completa la ricchezza che ogni Borgo esprime.

Il **racconto** esprime “salute solidaristica” perché dona generosamente a chi ha sete di conoscenza il proprio sapere creativo.

Tutti possono partecipare, arricchendo gli elaborati con:

- illustrazioni,
- ritagli di giornali,
- disegni e testimonianze storiche,
- fotografie ecc...

Tutti i lavori pervenuti saranno raccolti e pubblicati sul sito www.borghidellasalute.it, ed i più significativi premiati nel corso della manifestazione “**Racconta il tuo Borgo**”.

Ricerca - Azione nei Borghi della Salute Segui la natura, rispetta la stagionalità

Edizione Autunno - Inverno

Le “immagini” parlano di Alimentazione

“storia, tradizione, pubblicità, utensilerie,
usi e costumi”

nei Borghi della salute

I lavori debbono essere prodotti in formato cartaceo e digitale, con associata una descrizione i cui contenuti devono essere la espressione creativa personale di ciò che l’immagine induce in termini storici, nutrizionali, socio-relazionali, percettivi ed emozionali.

E’ possibile scegliere uno dei seguenti cinque settori :

- 1.Pubblicitario Alimentare.
- 2.Feste, Tradizioni e Sagre.
- 3.Prodotti e piatti Tipici.
- 4.In cammino per i Borghi della Salute ... le insegne testimoniano.
- 5.Utensilerie ed attrezzature della ruralità e dell’Arte contadina.

Tutti possono partecipare.

I lavori pervenuti saranno esposti in una “mostra itinerante” nei Borghi della Salute che ne faranno richiesta e pubblicati sul sito www.borghidellasalute.it

Tutti i lavori pervenuti saranno raccolti e pubblicati sul sito www.borghidellasalute.it, ed i più significativi premiati nel corso della manifestazione “**Le immagini parlano di ... Alimentazione**”.

Giornata della salute

Al fine di elevare il livello di Salute delle comunità aderenti alla Rete dei Borghi della salute, ogni azione mirata a rendere i cittadini “**soggetti e protagonisti**” della propria salute, è utile.

L’obiettivo è certamente quello di dare il giusto valore ad una “**cultura della salute**” in grado di rendere il cittadino “**libero ed autonomo**” nei propri orientamenti di vita ma “**responsabile**” delle proprie scelte, nella certezza che *scelte Etiche errate producono danni alla salute, alla vita, alla società, all’ambiente.*

Trattasi, pertanto, di creare ogni condizione favorevole per indurre i cittadini a “**prendersi meglio cura di se**”, in grado di orientare ciascuno verso comportamenti “**giusti**” per non crearsi un danno.

Istituire, da parte dei Borghi aderenti alla Rete dei Borghi della Salute, una “**Giornata della Salute**” va in tale direzione.

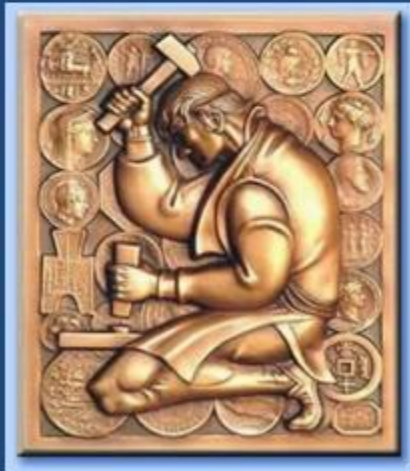
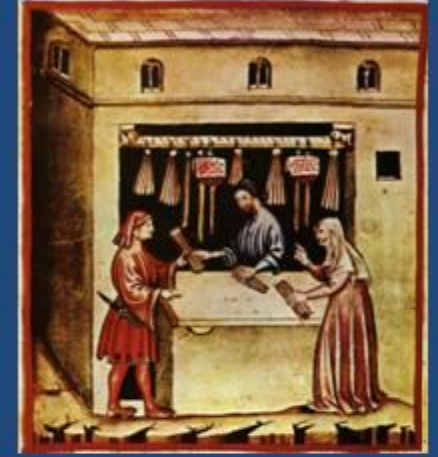
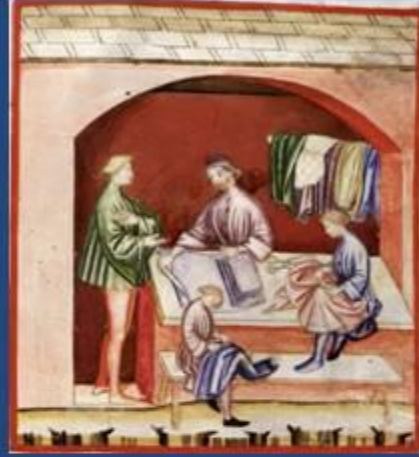
Istituzionalizzata da delibera di Giunta e/o di Consiglio, la “**Giornata della salute**”, da celebrare ogni anno, vuole essere una ulteriore occasione di sensibilità delle Amministrazioni dei Borghi, determinate ad elevare il livello di Salute, Ben Essere e Qualità della Vita delle proprie comunità.

Salute fisica, mentale, sociale ed ambientale, ma anche ben essere relazionale, spirituale, etico, urbanistico, economico e solidaristico, alcuni dei “temi” che si possono condividere con convegni, tavole rotonde, testimonianze, mostre, attività di prevenzione.

Una attività concreta per una giornata particolare, con gli Altri e per gli Altri, verso chi chiede umilmente di partecipare a quel sano “**sapere che nutre**”, terapeutico e salutistico.

Scuola delle Arti e dei Mestieri

Rigenerazione sociale per guadagnare Salute e migliorare la qualità della vita



Un Percorso per la Salute

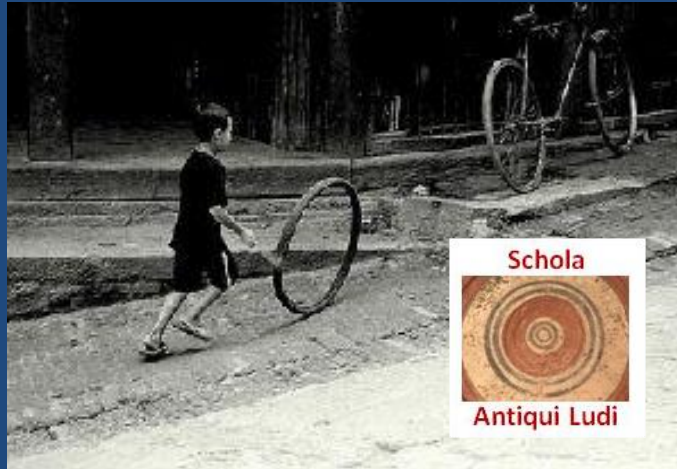
Colori, luci ed Emozioni

per un Borgo da vivere insieme

- 1.Arte e Cultura**
- 2.Artigianato.**
- 3.Antichi mestieri.**
- 4.Giochi di una volta.**
- 5.Tradizioni Popolari.**
- 6.Emporio prodotti locali.**
- 7.Ristorazione.**
- 8.Ospitalità alberghiera.**
- 9.Religione.**
- 10.Compravendita usato.**
- 11.Cammini.**

- 1.Ricognizione delle disponibilità per l'Adesione alla "Rete dei Borghi della Salute": Ospitalità alberghiera, Ristorazione, Associazioni, Produttori, Proprietari di locali, Disponibilità dei cittadini.
- 2.Valorizzare tutte le risorse di Bellezze che il Borgo offre.
- 3.Promozione del Territorio nella sua globalità di espressione.
- 4.Campagna di marketing digitale – Sistema di Comunicazione di Rete dei Borghi della salute.
- 5.Catalogo dell'offerta turistica e dei servizi integrati.
- 5Marchio di specificità dei Borghi della salute, annuale, con progressiva acquisizione numerica (da 1 a 5 BdS)

nel rigore di una scelta locale



Le oasi della salute

Per un Turismo di presenza e di vita, per "Essere" e per "Esserci"

Colori
Suoni
Luci
Emozioni

I love
Health

Sapori
e
piacere

movimento

ricerca

esperienza

giochi

Il Sapere che nutre



Turismo della Salute

Il Turismo della Salute intende valorizzare e promuovere l'ospitalità diffusa, partendo dalle esperienze piccolo- residenziali dei Borghi con forme di turismo naturalistico, sostenibile e lento, storico, culturale, artistico, religioso, gastronomico, salutistico, utilizzando tutte le risorse di "bellezze" che il territorio offre.

-Promozione di specifico **"pacchetto turistico"** in cui trovano posto

- 1.una sana alimentazione,
- 2.una corretta attività di movimento,
- 3.la rigenerazione delle emozioni,
- 4.un ambiente sano.

-Campagna di marketing digitale – Sistema di Comunicazione di Rete -.

-Rete dei Borghi della Salute.

-Catalogo di offerta e servizi integrati.

-Promozione del territorio nella sua globalità di espressione

-Marchio di specificità dei Borghi della salute, annuale, con progressiva acquisizione numerica (da 1 a 5 BdS)

Procedura:

-Riunione preliminare con Il Sindaco, componenti Amministrazione, Referente del Borgo della salute.

-Ricognizione delle disponibilità per l'Adesione alla rete dei Borghi della salute Ospitalità alberghiera, ristorazione, Associazioni, Produttori ecc...

-Determinazione del Pacchetto Turistico integrato

"AREA PROGETTUALE" DEI BORGHI DELLA SALUTE

Riqualficazione urbanistica

La Rete dei Borghi della Salute



Borghi d'Eccelesis



Liberi di Essere



Obesity Day IO • net
italian obesity network



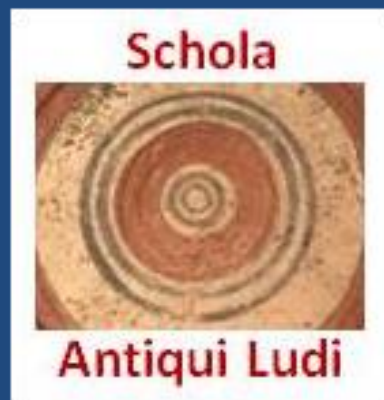
R
E
T
E

B
O
R
G
H
I



La Rete dei Borghi della Salute





Accademia del Ben Essere Mediterraneo

Informativa dei Borghi della Salute

a cura del dr. Marco Tagliaferri

29 Ottobre 2018



XVII Congresso Nazionale SIMDO



Il Salotto della salute

Per tutta la durata del Congresso è stato attivo il "Salotto della salute", una postazione permanente dei Borghi della Salute, che oltre ad esporre i gagliardetti di tutti i Comuni che hanno inteso aderire alla rete dei Borghi della salute, ha trasmesso in continuo tutte le attività realizzate dal 2016 ad oggi.

Si è data, inoltre, l'opportunità di realizzare interviste ai protagonisti dei Borghi della Salute – medici, infermieri, dietisti, associazioni, amministratori, ruoli sociali dei Borghi della salute - sul progetto globale "BORGHI DELLA SALUTE-SIMDO": Scienza, cultura, tradizione, salute, che la Società Scientifica ha voluto condividere proprio in occasione del suo Congresso Nazionale.

Accademia del Ben Essere Mediterraneo

Scienza, cultura, tradizione e Salute

a cura del dr. Marco Tagliaferri

12 Novembre 2018



I profumi di una volta, nei Borghi della salute: il pane



I PROFUMI DI UNA VOLTA

Tutto è perduto? Io sono convinto di No! Il pessimismo cede le armi a chi vuole continuare a distruggere ciò che il passato ancora ci tramanda di buono. Significa arrendersi a chi in nome di una globalizzazione di profitto vuole eliminare a tutti i costi i valori della nostra tradizione che resta mediterranea. E' tempo di iniziare a fare scelte alimentari più responsabili da parte di tutti. I forni tradizionali cominciano a ritornare, i mulini a pietra altrettanto, come anche le coltivazioni di grani antichi, oltre ad ogni tipo di frutta autoctona dei nostri territori. Ed anche il latte da "mucche libere" fortunatamente ancora resiste nei nostri Borghi. Certamente questo sforzo, ancora troppo individuale, sarà vanificato se i riferimenti istituzionali si orientano alla internazionalizzazione delle nostre imprese dell'agroalimentare, ad introdurre nelle mense scolastiche cibi di provenienza "estera" e cibi di trasformazione, non freschi, non stagionali, e non tipici del territorio, a non educare alla cultura della Mediterraneanità, a non favorire ed implementare le imprese agroalimentari locali familiari.

Queste scelte non fanno altro che continuare a depauperare i nostri Borghi della Salute. Trasformare il ricordo in realtà ed in azioni concrete ancora si può! Come pure difendere la identità del "Forno che produce e vende", penso che sia una impresa realizzabile, non per ritornare al passato ma per educare le nuove generazioni alla ricerca di quelle percezioni (profumo, relazione, accoglienza, gusto, gioia nella scelta) di benessere e salute che derivano non solamente dalla produzione ma anche dalla trasformazione e vendita dei prodotti alimentari.

Certamente ciò non è possibile trovarlo nella grande distribuzione dove alcuni Centri, in talune aree, sicuramente quella del pane, inondano l'aria di profumo di antica memoria.

Ma non è lo stesso perché non sa niente di "umano" se non evocare un ricordo non naturale che svanisce nel momento in cui si gusta il prodotto.



Sono una grande
opportunità

Sono una **Rete di Presenza** per
custodire e migliorare il più nobile
patrimonio del mondo che ci
appartiene: **La Salute**.

Sono un “**esserci**”
per conoscere e farsi conoscere

Sono un camminare insieme per costruire un mondo migliore