



Disegno di Sara Genovese

Prendiamoci CURA

Progetti di pedagogia della Natura per i Servizi
alla Persona del Comune di Arona
e Comuni convenzionati.

*Az. Agricola Sociale Biomatto e Fondazione Mike Bongiorno
11 Aprile 2024*



FONDAZIONE | MIKE BONGIORNO

Agenda

- Progetti 2023-2024
- Perché in Natura?
- Benefici
- Facciamo giardinaggio?
- I nostri eroi!
- Ci vediamo...a Maggio.

I progetti del 2023 - 2024

Az. Agricola Sociale Biomatto

- Girl Power > Autonomia di Vita con Marta Angelotti, Ester Azzola, Francesca Lanocita, Christian Niedda
- Human Therapy > IAA (Interventi Assistiti con gli Animali) con Francesca Lanocita, Daniela Levi
- Brum in fattoria > Attività in Natura con Francesca Lanocita, Cinzia Formaggio

Fondazione Mike Bongiorno

- Orto Allegria – Dagnente > Orticoltura Terapeutica con Nicoletta Caccia e Paolo Montanari
- Orto Allegria di Michele – Lesa > Ergoterapia con Paolo Montanari



La settimana...in Natura!

	Girl Power	Human Therapy	Brum in fattoria	Orto Allegria Dagnente	Orto Allegria di Michele - Lesa
Lunedì	X				
Martedì		X			
Mercoledì		X	X	X	
Giovedì					X
Venerdì				X	



- Entro il 2050 la popolazione mondiale dovrebbe raggiungere i **9 miliardi**
- Il **75%** vivrà nelle città
- Oggi, mediamente trascorriamo al chiuso il **90%** del nostro tempo (il 6% a bordo di un'auto)
- Al chiuso, guardiamo schermi (in alcune casi fino a 8/9h al giorno)
- Aumento malattie psicosomatiche, tecnostress, ansia, depressione, affaticamento mentale, dolore agli occhi, al collo, insonnia, frustrazione, irritabilità. Aumento delle malattie mentali: dipendenze, solitudine, attacchi di panico
- Stress – Malattie – Incidenza costi
- Ansia e depressione costano all'EU circa **170mld di euro/anno** (dati 2020)

“LA NATURA FA BENE”

**La natura non è una risorsa
ma un insieme di relazioni**

(M.Paolini, La fabbrica del mondo)

La natura “fa bene”

- Miglioramento della forma fisica, dell'equilibrio e della coordinazione motoria (Fjørft 2004)
- Maggiore vitalità, positività ed energia (Ryan et al. 2010)
- Miglioramento dell'umore (Chen e Ji 2015; Yao e Chen 2017).
- Miglioramento delle capacità di risoluzione dei problemi (Taylor et al. 2001) e maggiore creatività (Louv 2011)
- Miglioramento del rendimento scolastico anche in bambini con diagnosi di disturbo da deficit di attenzione (Taylor et al. 2001; Carrus et al. 2015);



Orto Allegria - Dagnente

La natura “fa bene”

- Migliora la memoria;
- Stimola l'intelligenza (complessità);
- Attiva importanti dinamiche relazionali;
- Favorisce l'utilizzo dei sensi;
- Fornisce occasioni di autonomia e incremento dell'autostima



Human Therapy - Biomatto

La natura “fa bene”

- Benefici in termini di salute: aumento esercizio fisico, miglioramento della nutrizione, miglioramento della vista, riduzione diabete e asma, più resistenza alle infezioni, abbassamento pressione sanguigna, riduzione battito cardiaco, rafforza sistema immunitario, favorisce assorbimento vit D (McCurdy et al.2010; Wolch et al.2011; Gladwell et al.2013; French et al.2013);
- Miglior sviluppo delle abilità sociali, maggiore capacità di attenzione e migliore autodisciplina (Wells e Lekies 2006; Carrus et al. 2015);
- Riduzione dello stress e miglioramento delle capacità decisionali (Taylor et al. 2001);



Orto Allegria – Lesa

BENEFICI

Fortemente potenziati dallo svolgere attività che favoriscono la connessione (*diretta od indiretta*) con un contesto "naturale"





Girl Power - Biomatto



Orto Allegria - Lesa



Human Therapy - Biomatto



Orto Allegria - Dagnente

FISICI

Si ottengono stimolando la **capacità sensoriale** e sollecitando l'**attività motoria** e la **coordinazione**.



Orto Allegria – Dagnente



Brum in fattoria - Biomatto



Human Therapy - Biomatto



Girl Power - Biomatto

COGNITIVI

Si ottengono stimolando **attenzione e memoria**

PSICOLOGICI

Si ottengono procurando nuove **abilità** e migliorando/sviluppando **identità personale e l'autostima**



Orto Allegria – Dagnente



SOCIALI

Si ottengono promuovendo
l'interazione sociale e la **capacità
di comunicazione.**



Orto Allegria – Dagnente



Orto Allegria - Lesa



Human Therapy - Biomatto



Girl Power - Biomatto

Fare ortogiardinaggio fa bene, ma....

l'orticoltura terapeutica è altro....

ORTICOLTURA TERAPEUTICA

L'Horticultural Therapy (HT) è una disciplina che unisce alle conoscenze orticolture saperi biomedici e umanistici (Scott, 2017; Shoemaker, 2019). Consiste in un intervento che poggia i propri fondamenti nella relazione Uomo-Pianta e utilizza il giardino e l'orto come strumento terapeutico (Botta, 2015; Bruce & Folk, 2015).



Attività di **CURA** nel verde



Rientra nell'ambito delle terapie complementari – con attenzione all'area sociale, emotiva, psicologica, fisica e cognitive della persona



Le attività guidate da **PROFESSIONISTI** debitamente formati sottendono ad **OBIETTIVI** (*trattamenti, protocolli, procedure stabilite*) declinati sulle **PERSONE** e concordati con l'equipe inviante



Il processo è **VALUTATO** e documentato.



Orto Allegria – Dagnente

La pratica inizia ad essere riconosciuta (USA) nella sua efficacia dalla fine del '700 quando il Dr. Benjamin Rush dichiara che il giardinaggio giova alle persone che soffrono di disturbi psichiatrici (Park Brown et al., 2004).

Tra gli anni 70 e 80 vengono prodotti contributi scientifici decisivi ***affinché la pratica venga riconosciuta come tale e si distingua da attività ricreative*** e acquisisca credibilità anche in ambito accademico.

Biofilia di Edward O. Wilson

Il profondo legame tra gli uomini e gli altri esseri viventi sia il frutto di una coevoluzione genetica che ha impresso nei nostri geni un legame istintivo con la natura

Gli studi di Roger Ulrich Pubblicati su Science (1984) provano l'influenza degli stimoli naturali sul recupero da situazioni di stress psico-fisico di pazienti in post operatorio ricoverati in camere affacciate o meno su un giardino

Le teorie della Riduzione dello Stress (SRT) e della Rigenerazione dell'Attenzione (ART) di Rachel e Stephen Kaplan Che evidenziano i benefici per la salute derivanti dall'esposizione al verde.



Orto Allegria – Dagnente in Biomatto

LA PERSONA AL CENTRO della PROGETTAZIONE

- «Personalizzazione» del progetto
- Progettazione condivisa di obiettivi e azioni
- Far sperimentare: abilità, fiducia, risorse, collaborazione, condivisione, stare insieme
- Responsabilizzare
- Recuperare, riattivare e riconoscere un'immagine positiva di sé, riattribuendosi un valore.



Orto Allegria – Dagnente

....si svolge in un contesto "adeguato"

- Accogliente e piacevole (pensato e progettato)
- Accessibile, fruibile, adattabile
- Sappia rispondere con flessibilità: agli standard richiesti dall'attività e alle esigenze delle persone che lo frequentano
- Idoneo ad un uso collettivo (per stare insieme e condividere), ma possa nel caso favorire riservatezza e privacy
- In grado di offrire spunti e opportunità

Orto Allegria – Dagnente



LUOGO "SALUTOGENO"

Orto Allegria – Dagnente



Orto Allegria – Dagnente

...che faccia stare bene le persone, grazie al rapporto diretto con i «materiali» naturali tangibili ed intangibili..



Orto Allegria – Dagnente

Un luogo **sicuro** dove le persone imparano a far parte di una comunità in uno spazio in cui non vengono giudicate, ma accolte e rispettate.



SALUTOGENICO



**Per le persone,
per tutte e per ciascuno**



Girl Power – Biomatto
Il lunedì





Human Therapy – Biomatto
Il martedì
Il mercoledì





Brum in fattoria
Biomatto
Il mercoledì





Orto Allegria – Dagnente
Il mercoledì
Il venerdì





Orto Allegra – Lesa
Il giovedì





PRENDIAMOCI CURA

BOTTEGHE IN NATURA PER CRESCERE INSIEME

11 maggio 2024

dalle 10,30 alle 12,30 in Biomatto

(IN CASO DI PIOGGIA L'EVENTO SARÀ RIMANDATO AL 25 MAGGIO)

disegno di Sara Cenovese



**GIOCHI
DIMENTICATI**
MANI IN PASTA
**CAVALLI,
CHE PASSIONE!**
**MANI
NELLA TERRA**



BOTTEGHE IN NATURA PER CRESCERE INSIEME

PRENDIAMOCI CURA

Una mattina di maggio per trascorrere qualche ora in famiglia e potersi sperimentare nelle attività in natura che con gioia, competenza e perseveranza affrontano ogni settimana le ragazze e i ragazzi, le donne e gli uomini del CAD e del Centro Diurno Brum.

Le botteghe sono spazi di attività all'aria aperta, pensati per il benessere delle persone. Ciascuno potrà scegliere quelle che preferisce e mettersi in gioco da solo o con i propri figli, per crescere, tutti insieme.

Meteo permettendo sarà possibile portare il pranzo per un pic-nic, oltre ad assaggiare i frutti del lavoro della bottega "Mani in pasta".

- **GIOCHI DIMENTICATI**
Concentrazione e tattica per *Tris, Memory, Domino...*
- **MANI IN PASTA**
Acqua, farina, un pizzico di sale e tanta energia perché la magia avvenga!
- **CAVALLI, CHE PASSIONE!**
Una bottega *ad alto contatto* per coccolare e accudire in tutto e per tutto Illy e Sofia.
- **MANI NELLA TERRA**
Dal seme alla tavola, con pazienza, fatica e... tanta allegria!

Vi aspettiamo!



Servizi alla persona
Servizi socio assistenziali
educativi
del Comune di Arona
e Comuni convenzionati



Grazie a tutte le persone che
partecipano e rendono possibili, ogni
settimana, questi percorsi di vita.

Tutte, tutte, tutte.



Il giardino della
vita non ha limiti,
eccetto nella tua
mente

(RUMI)

