

Natura e felicità: il legame invisibile



Esperienze educative all'aperto
per il benessere

Legame “invisibile”



Intuitivo
Istintivo
Yügen

Legame “invisibile”

Intuitivo
Istintivo
Yügen



BIOFILIA

Gli esseri umani hanno un'innata tendenza a prestare attenzione e spesso a legarsi emotivamente a ciò che è vivo

Edward O. Wilson, biologo, 1984

L'allontanamento dall'innato

Entro il 2050 la popolazione mondiale dovrebbe raggiungere i 9 miliardi, il 75% vivrà nelle città

- 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): usando principalmente vista e udito
- 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



Ansia e depressione sono costati all'EU
circa 170mld di euro/anno (dati 2020)

L'allenamento dell'innato: esplorare, attraversare, conoscere

La natura **fonte** di benessere, cura.

La natura **luogo** di osservazione, apprendimento,
conoscenza, condivisione di saperi

La natura per tutti e per ciascuno

“Dentro di me c'è una **sorgente**
la sento scorrere chiaramente
ma *occorre liberare il suo cammino*
da sassi, ostacoli, bastoni
lasciarla correre, farsi mulinello, vortice,
cascata

La cura inizia dalla sorgente ritrovata”

(Silvia Vecchini)



“Prescrivere la natura”



B.C. medical group launches program to prescribe nature as medication

CHRISTINA FRANGO
SPECIAL TO THE GLOBE AND MAIL
PUBLISHED DECEMBER 6, 2020
UPDATED DECEMBER 7, 2020

This article was published more than 1 year ago. Some information may no longer be current.



PaRx
A Prescription for Nature

healthy by nature BC PARKS FOUNDATION

Name A. Patient

Date June 4, 2023

My Outdoor Activity Plan (2 hours/week, 20+ minutes at a time):

- Go for a trail walk in Pacific Spirit Park
- Sit by the ocean at Jericho Beach
- Spend time with a tree in Tallow Park

M. Doctor
Health Professional's Signature

Prescription #: AA-AA001 - 230604 - AP
(YYMMDD) (Patient's Initial)

Learn more about nature prescriptions.
Register to become a PaRx prescriber.
Head to PARKPRESCRIPTIONS.CA

Esplorare
Attraversare
Conoscere

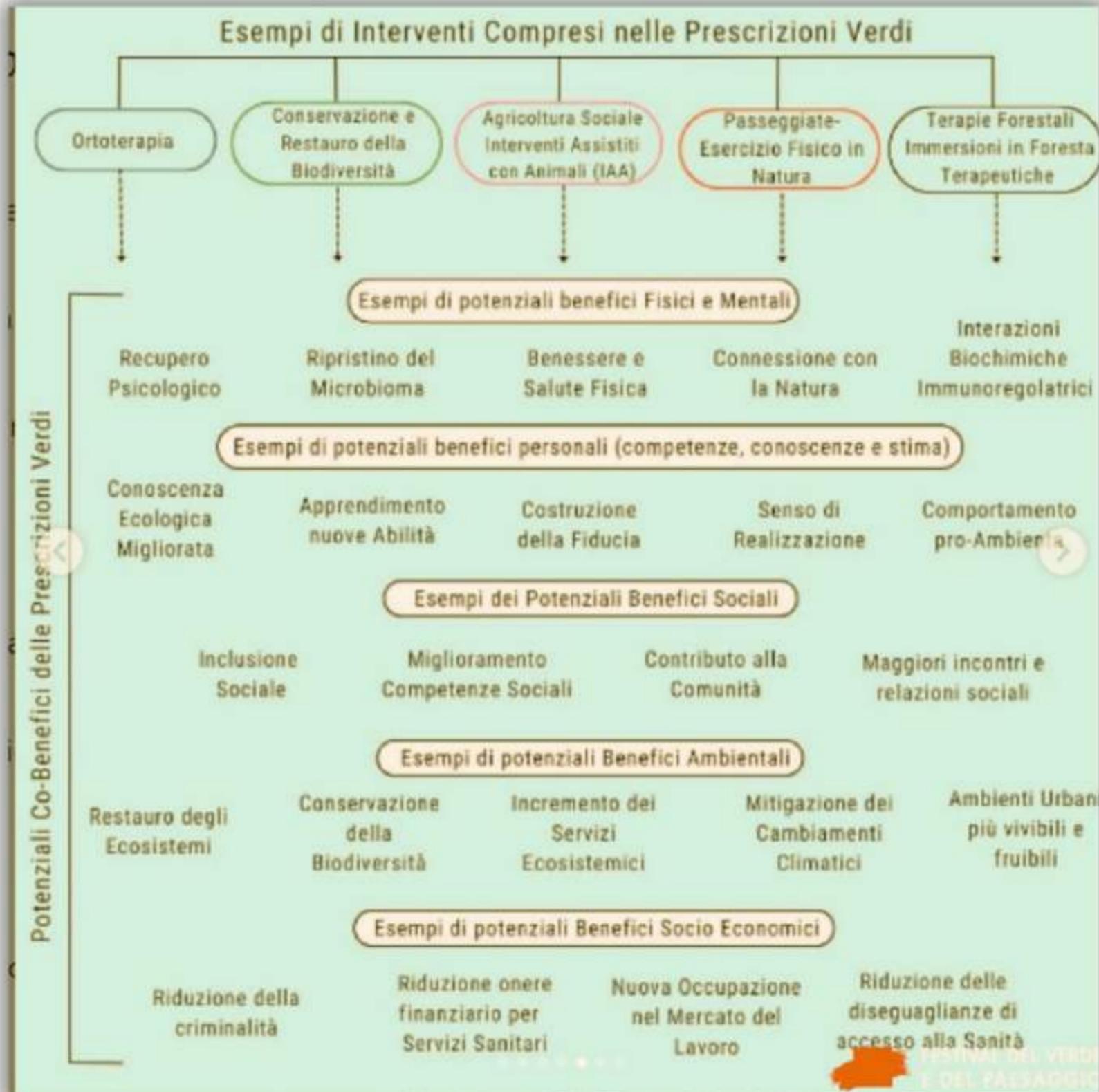
Prescrizione verde



- Due ore alla settimana – 20 minuti per ogni uscita (anche senza meta)
- Coinvolgere i 5 sensi: posare le mani su un tronco, osservare i cambi di luce e ombra, inspirare i profumi dell'erba tagliata, guardare il cielo....
- Prendere nota dei dettagli e delle sfumature, ma anche delle emozioni e delle fatiche
- Fare giardinaggio (anche un semplice vaso sul davanzale)
- Ascoltare la pioggia o il suono del vento
- Stare in osservazione dei piccoli animali che popolano il giardino
- Rilassarsi all'ombra di un albero

Esplorare
Attraversare
Conoscere

Prescrizione verde (accompagnati da professionisti)



“
I nostri risultati mostrano che la **“prescrizione verde”** è un **ottimo strumento per il benessere fisico, la prevenzione e la lotta alla salute mentale**. Ma questo è solo l'inizio. La domanda è enorme, sia da parte dei servizi sanitari che da parte di molte persone le cui esigenze non vengono soddisfatte. Tuttavia, deve esserci un impegno continuo da parte dei decisori politici per comprendere le esigenze delle comunità e consentire a persone più diverse di entrare in contatto con la natura, insieme a **investimenti in quelle organizzazioni che forniscono attività basate sulla natura.**

Ruth Garside
European Centre for Environment and Human Health
Università di Exeter

Entrare in contatto con la natura è una risorsa per tutta la vita ed ha comprovati benefici per la salute fisica e mentale

Nel giardino planetario



L'ambiente esterno ci influenza nelle nostre emozioni e reazioni, che a loro volta inducono il comportamento.

Si può quindi dire che viviamo un ciclo neurocomportamentale, in cui l'ambiente influenza il nostro comportamento, e a sua volta il nostro comportamento influenza la formazione dell'ambiente?

Frequentare luoghi salutogenici

Rigenerazione dell'Attenzione (ART) di Rachel e Stephen Kaplan



Distrazione

Distanza dai problemi

Being Away

Frequentare luoghi salutogenici

Rigenerazione dell'Attenzione (ART) di Rachel e Stephen Kaplan



Bellezza
Meraviglia
Contemplazione

Incanto

Frequentare luoghi salutogenici

Rigenerazione dell'Attenzione (ART) di Rachel e Stephen Kaplan



Compenetrazione
Connessione
Coinvolgimento

Spazialità

Frequentare luoghi salutogenici

Rigenerazione dell'Attenzione (ART) di Rachel e Stephen Kaplan



Sentirsi a proprio agio
Mai giudicati

Affinità

5 passi per stare bene



Connect...

Connect with the people around you. With family, friends, colleagues and neighbours. At home, work, school or in your local community. Think of these as the cornerstones of your life and invest time in developing them. Building these connections will support and enrich you every day.

Be active...

Go for a walk or run. Step outside. Cycle. Play a game. Garden. Dance. Exercising makes you feel good. Most importantly, discover a physical activity you enjoy and one that suits your level of mobility and fitness.

Take notice...

Be curious. Catch sight of the beautiful. Remark on the unusual. Notice the changing seasons. Savour the moment whether you are walking to work, eating lunch or talking to friends. Be aware of the world around you and what you are feeling. Reflecting on your experiences will help you appreciate what matters to you.

Keep learning...

Try something new. Rediscover an old interest. Sign up for that course. Take on a different responsibility at work. Fix a bike. Learn to play an instrument or how to cook your favourite food. Set a challenge you will enjoy achieving. Learning new things will make you more confident as well as being fun.

Give...

Do something nice for a friend, or a stranger. Thank someone. Smile. Volunteer your time. Join a community group. Look out, as well as in. Seeing yourself, and your happiness, linked to the wider community can be incredibly rewarding and creates connections with the people around you.

Uscire quotidianamente (con intenzionalità)



Uscire quotidianamente (con intenzionalità)

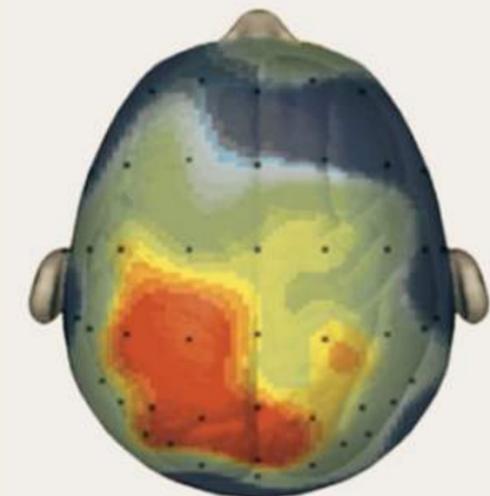


Sgranchirsi le gambe 
durante la giornata alla
scrivania **fa la differenza**

Attivazione delle aree cerebrali (rosso = più attivo, blu = meno attivo)
visualizzata tramite elettroencefalogramma

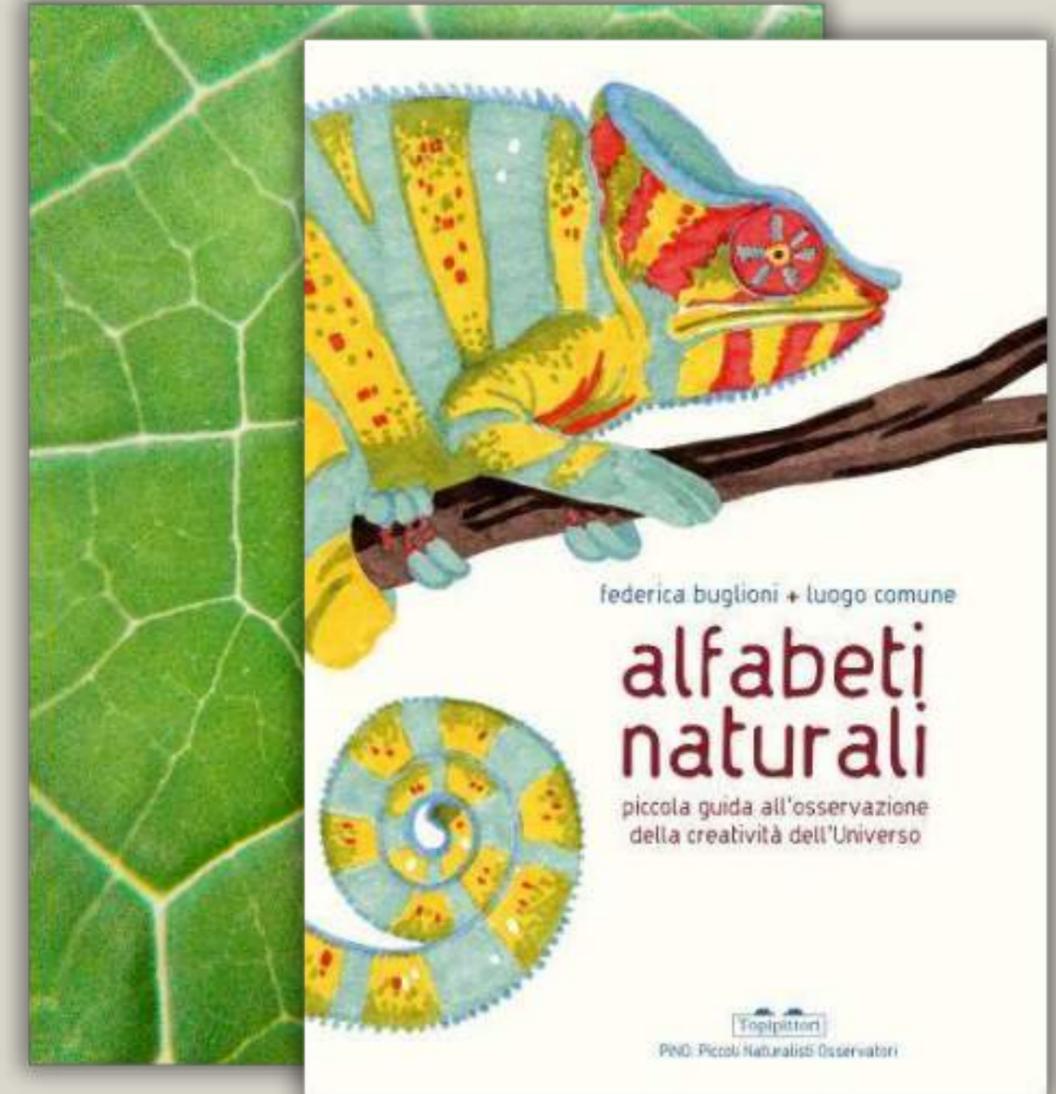
DOPO 20 MINUTI
DA SEDUTI

DOPO 20 MINUTI
DI CAMMINATA



L'attività fisica migliora le nostre capacità cognitive attivando le aree del cervello che riguardano attenzione e memoria

Osservare, prestare attenzione, attraversare



senza sollecitazione
adulta

Osservare, prestare attenzione, attraversare



Osservare, giocando

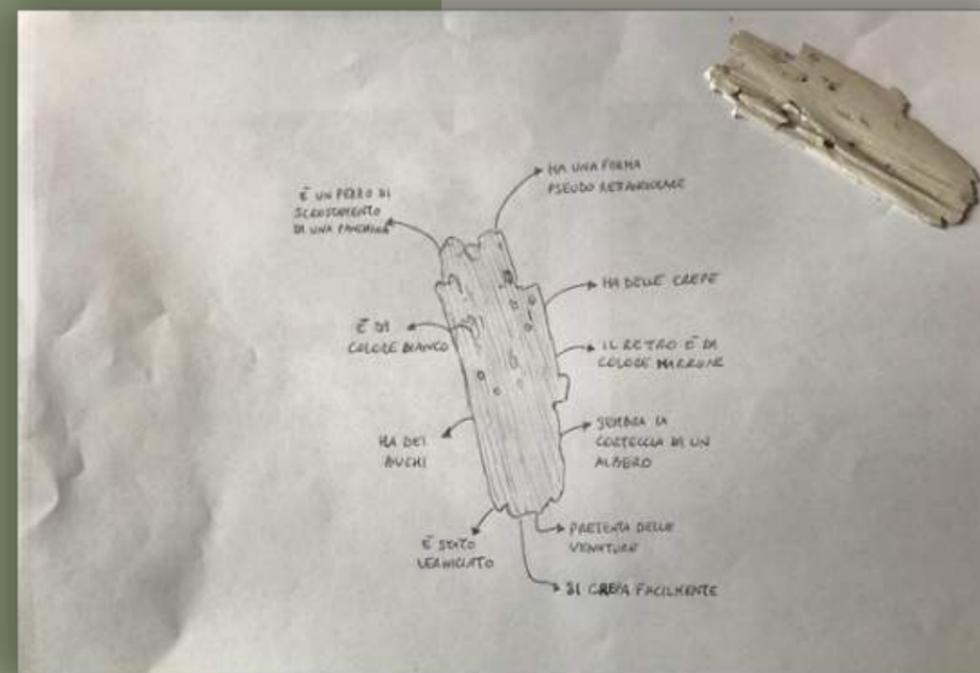
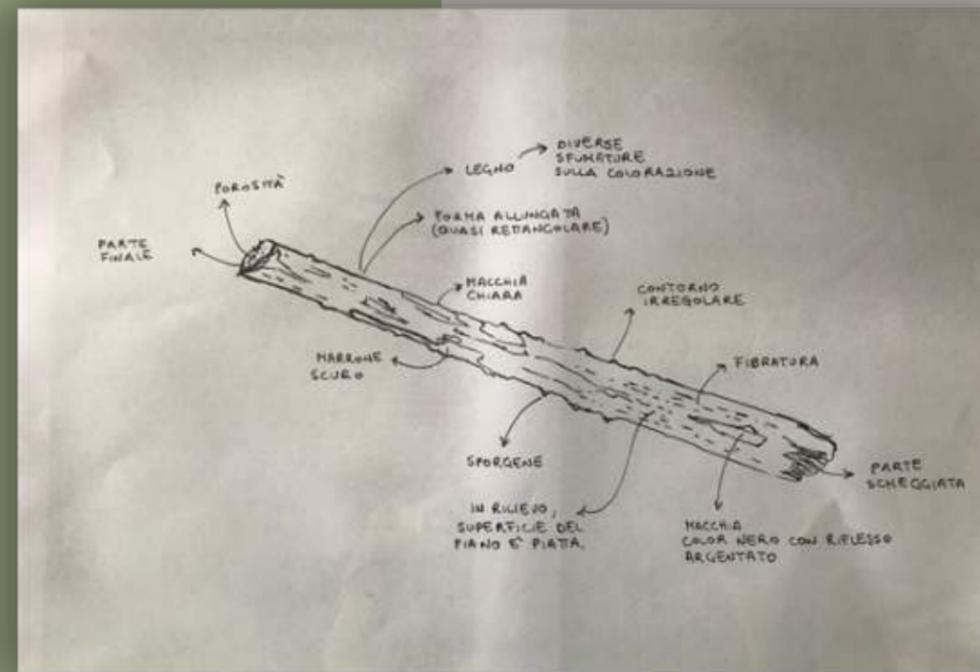
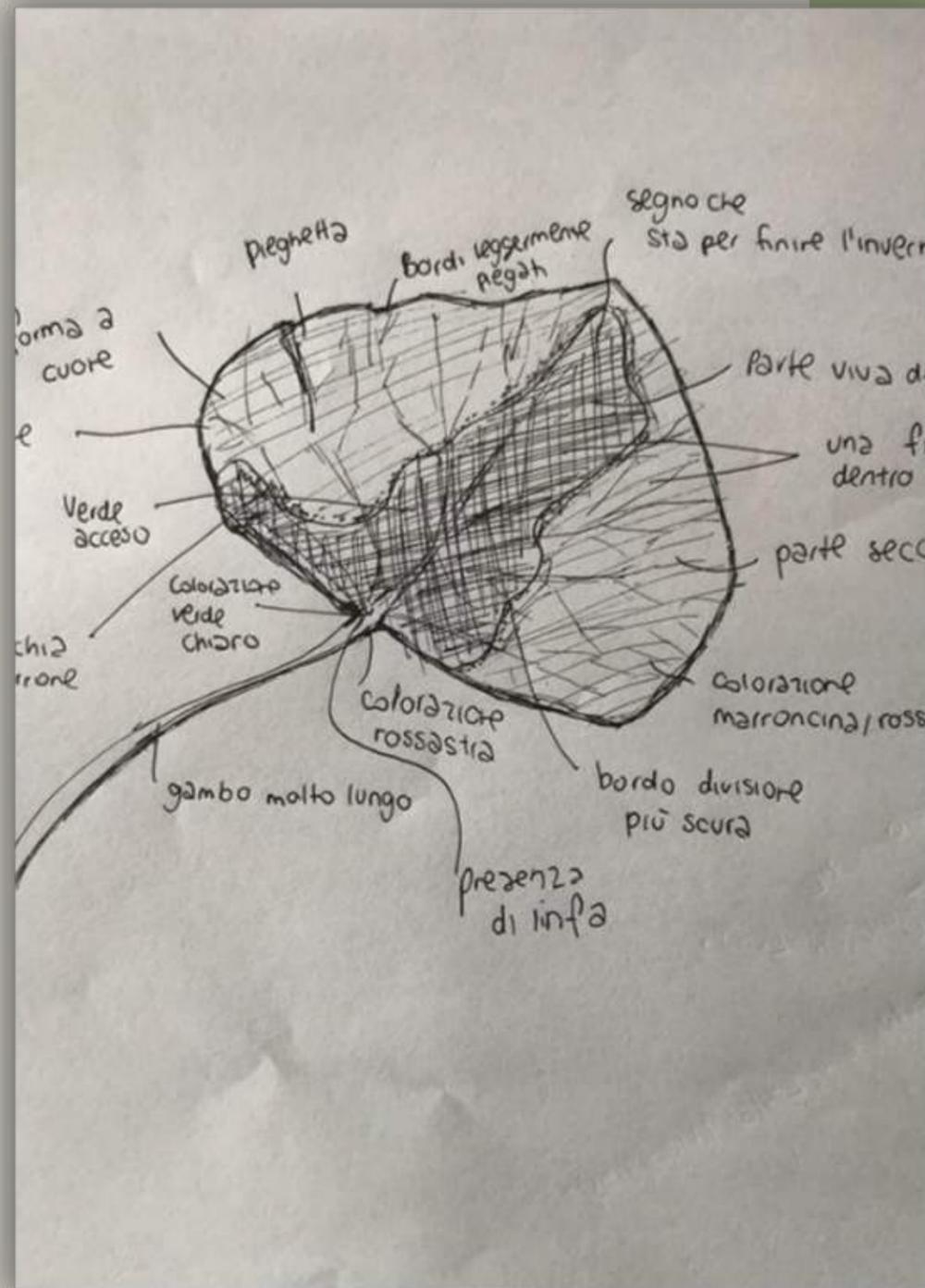


Raccogliere, conservare, catalogare



Musei effimeri

Tocca a voi.....



Caratteristiche
Storia
Funzionalità

Prenditi cura di te,
degli altri,
delle cose del
mondo!



Mi trovi nei giardini, nei boschi, tra
le montagne
o qui...



ncaccia.nc@gmail.com

Facebook, Instagram e LinkedIn