



MYPLANT & GARDEN

SALA CONVEGNI Pad. 12 M42



**abilitiamo
autismo**

Organizzazione di Volontariato



CONVEGNO

VERDE E BENESSERE:

**LA FARM COMMUNITY PER
RAGAZZI AUTISTICI**



Data :

Data 20/02/25



Time :

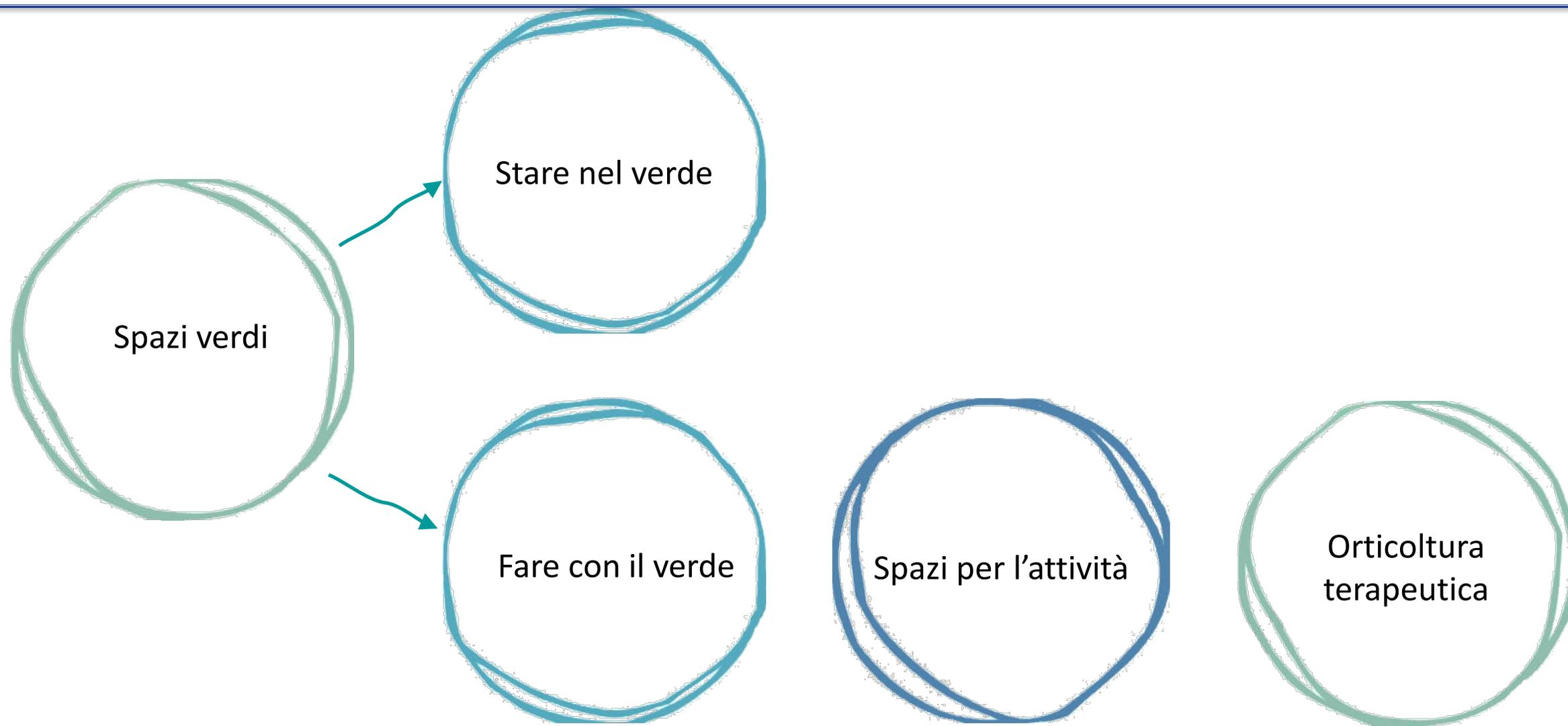
14.30 - 16.00

A cura di Aipsa e Abilitiamo

Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano

Quale rapporto?



Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano



Quali benefici?

Psychological Benefits



Increased Self Esteem



Improved Sense of Well Being



Reduced Stress



Decreased Anxiety



Improved Mood



Alleviated Depression



Increased Sense of Control



Improved Sense of Self Worth



Increased Feelings of Calm & Relaxation



Increased Sense of Stability



Improved Personal Satisfaction



Increased Sense of Pride and Accomplishment

Physical Benefits



Improved Immune Response



Decreased Stress



Decreased Heart Rate



Improved Fine and Gross Motor Skills



Promotes General Health and Well-Being



Improves Eye-Hand Coordination

Cognitive Benefits



Enhanced Cognitive Functioning



Improved Concentration



Stimulated Memory



Improved Goal Achievement



Improved Attention Capacity

Social Benefits



Increased and Improved Social Integration



Healthier Patterns of Social Functioning



Improved Group Cohesiveness



abilítiamo
autismo
Organizzazione di Volontariato

Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano

Perchè? basi teoriche

1. **Wilson E. O.**, 1984. *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge.

2. **Ulrich, R. S.**, 1984. *View through a window may influence recovery from surgery*.

Science, Vol. 224, Issue 4647, pp. 420-421

3. **Kaplan, R. and Kaplan, S.**, 1989. *The experience of nature: a psychological perspective*.

Cambridge University Press, Cambridge.

Perchè? basi teoriche

Le premesse (1):

- l'essere umano si è evoluto nell'ambiente naturale
- fino alla rivoluzione industriale ha mantenuto un stretto contatto con questo ambiente
- lo stare in gruppo ha rappresentato un elemento essenziale per sopravvivere in questo ambiente



Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano

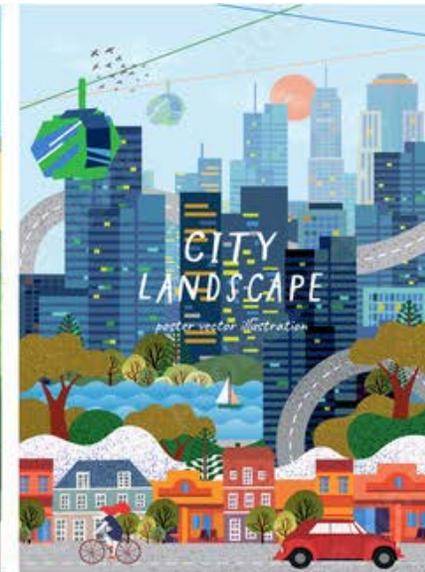
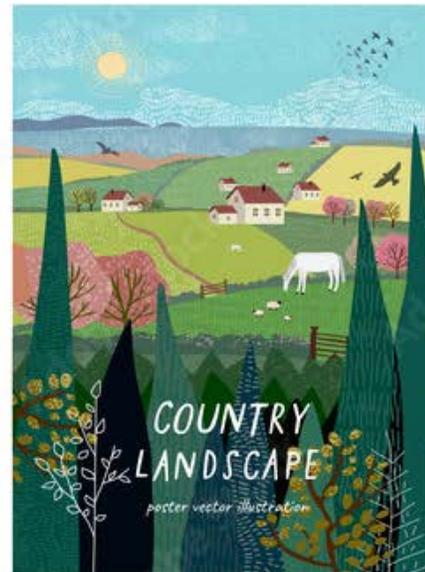
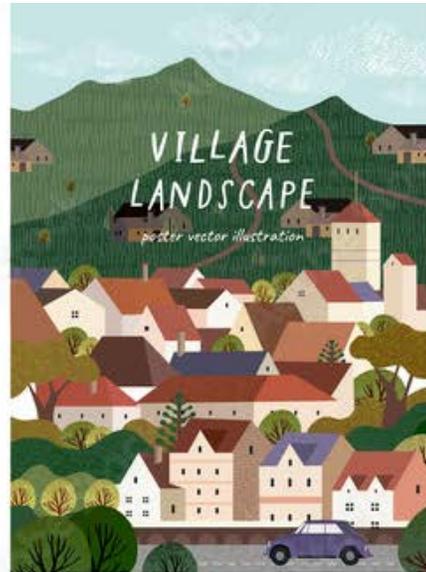
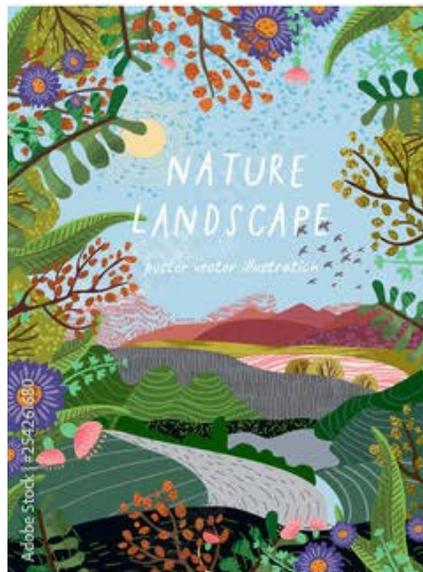


abilitàiamo
autismo
Organizzazione di Volontariato

Perchè? basi teoriche

L'evoluzione (1):

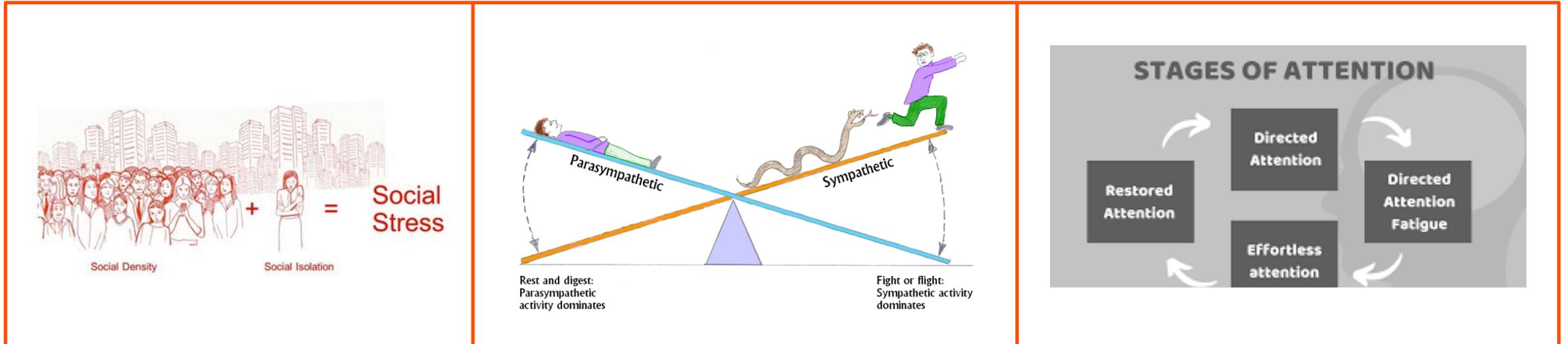
- poichè ci siamo evoluti nell'ambiente naturale ci siamo adattati a vivere in questo contesto
- l'urbanizzazione è troppo recente e ancora non ha generato un adattamento dei nostri geni al nuovo contesto
- viviamo in un ambiente per cui non siamo "stati programmati"



Perchè? basi teoriche

Criticità dell'ambiente costruito:

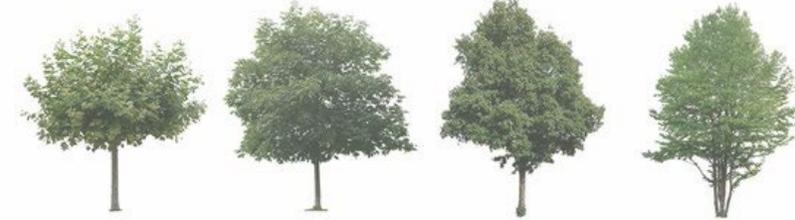
- vicinanza fisica e distanza sociale
- alterazione del rapporto fra sistema simpatico e parasimpatico del sistema nervoso autonomo (2)
- alterazione del rapporto fra attenzione volontaria e involontaria (3)



Perché? basi teoriche

Cosa fare:

gli esseri umani naturalmente programmati per vivere nella natura, quando inseriti in un ambiente costruito hanno progettato e creato spazi verdi per ricostruire il rapporto essere umano natura in spazi confinati



Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano

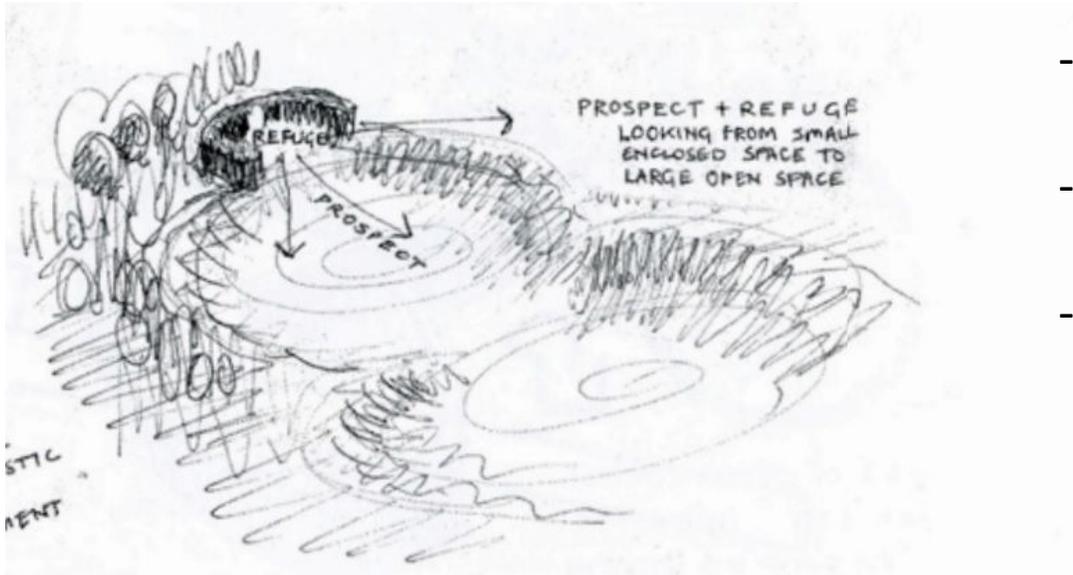


abilítiamo
autismo
Organizzazione di Volontariato

Perchè? basi teoriche

Come fare:

- biophilic design: nature in the space, nature analogues, nature of the space
- il principio progettuale “prospect and refuge”
- componenti della Attention Restoration Theory: - being away: lontano da ciò che richiede attenzione volontaria



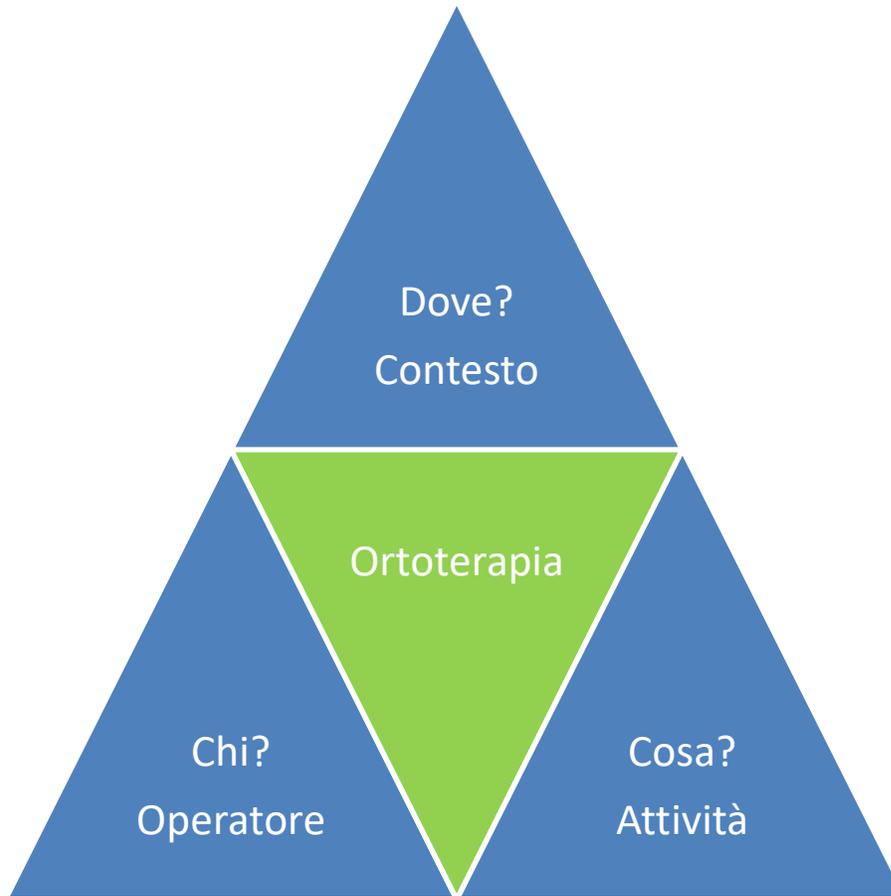
- extent: immersivo, ricco e coerente a sufficienza per costituire un mondo a se
- fascination: ricco e diversificato per suscitare interesse
- compatibility: in grado di supportare le esigenze degli utilizzatori

Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano



Componenti dell'ortoterapia/orticoltura terapeutica



Collaborazione

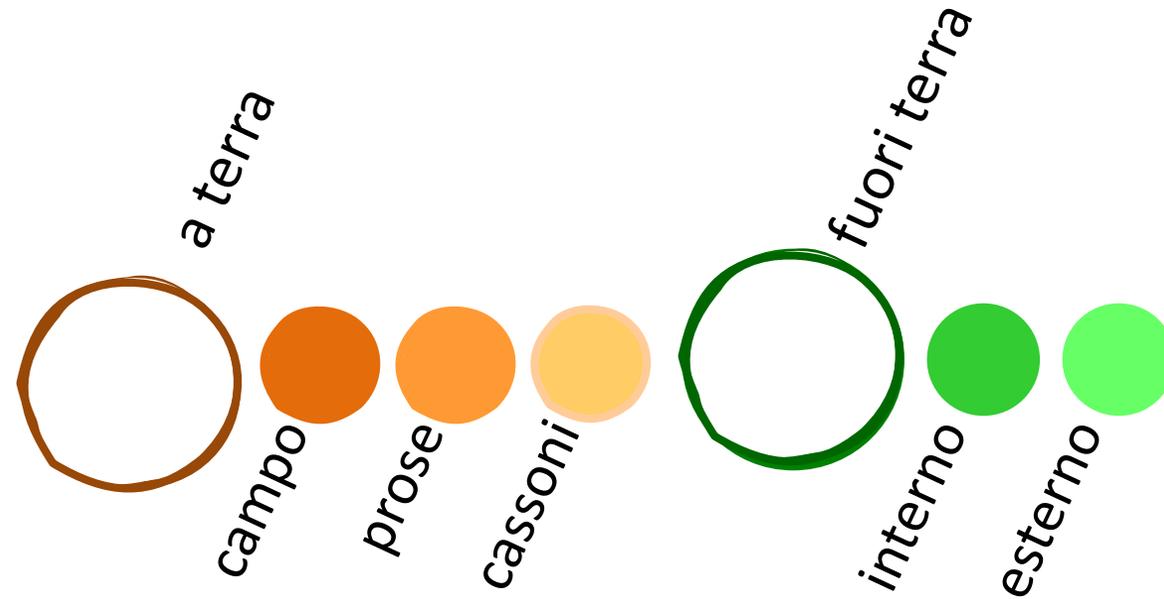
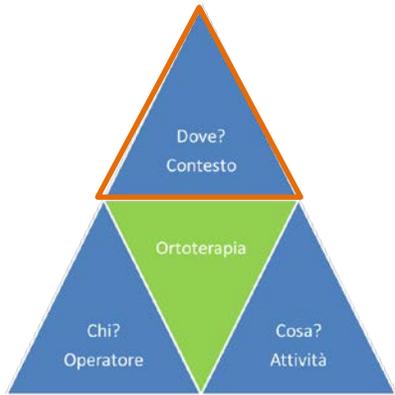
Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano



abilítiamo
autismo
Organizzazione di Volontariato

Componenti dell'ortoterapia/orticoltura terapeutica



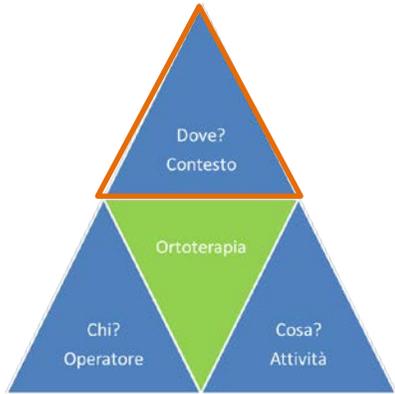
Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano



abilitàiamo
autismo
Organizzazione di Volontariato

Componenti dell'ortoterapia/orticoltura terapeutica



VS



VS

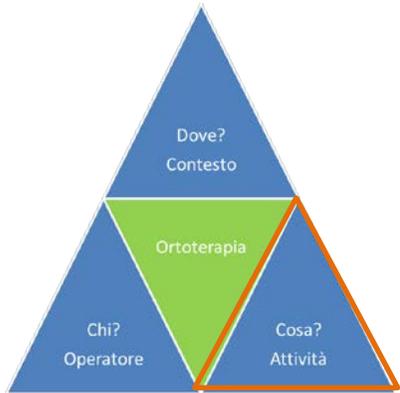


Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano



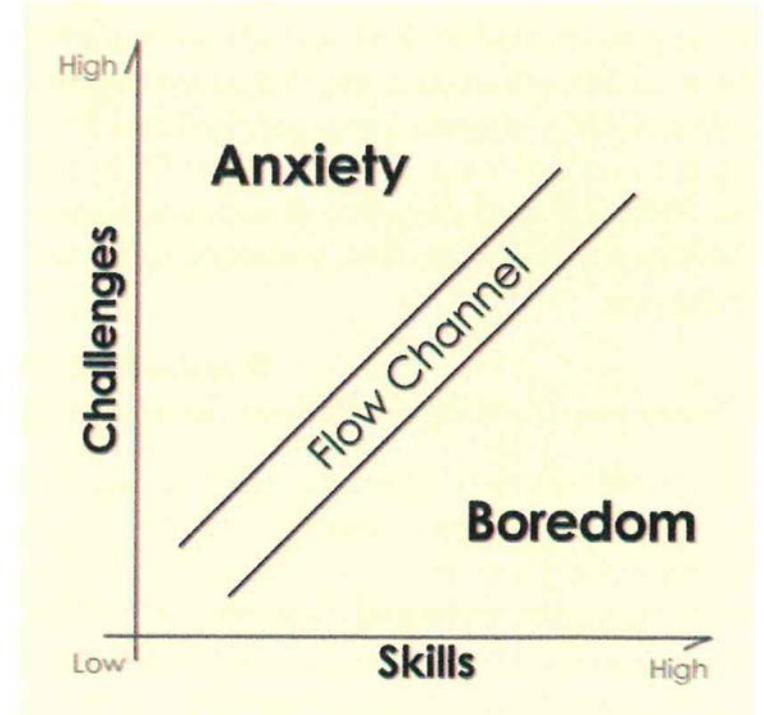
Componenti dell'ortoterapia/orticoltura terapeutica



Attività multiobiettivo

con interessamento delle componenti:

- fisica: partecipazione attiva
- cognitiva: azioni/raggiungibile/sfidante
- psicologica: raggiungibile/sfidante
- sociale: attività di gruppo



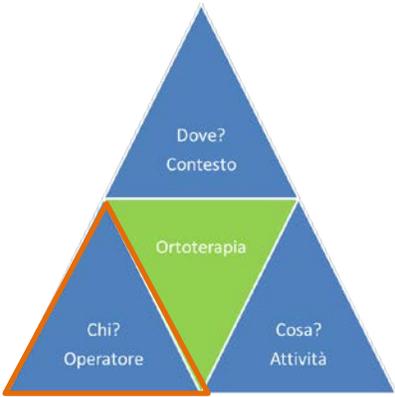
Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano



abilítiamo
autismo
Organizzazione di Volontariato

Componenti dell'ortoterapia/orticoltura terapeutica



Perché il verde ci fa stare bene: i benefici di una relazione fondamentale

Natalia Fumagalli – Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali dell'Università di Milano



abilítiamo
autismo
Organizzazione di Volontariato

- Test cognitivi
- Test psicologici
- Strumenti osservazionali
- Parametri fisiologici

Collaborazione
con personale
medico e di
cura