

PROGETTO LULA FOREST THERAPY



PROPONENTE : COMUNE DI LULA

INTRODUZIONE

I benefici sulla salute umana durante la permanenza temporanea nei boschi sono sperimentati e teorizzati da diversi decenni. Numerosi **studi** a livello internazionale hanno documentato che esiste una relazione diretta tra la frequentazione dei boschi e il miglioramento della salute, soprattutto grazie all'inalazione, attraverso la normale respirazione, di sostanze organiche volatili emesse dagli alberi: i **terpeni**. Ma la cosiddetta **Terapia Forestale** (*Forest therapy*, in lingua inglese), assieme ai **bagni di foresta** (*forest bathing*) che prima di tutto in Giappone e in altri paesi asiatici sono diventate pratiche adottate da diversi sistemi sanitari come forma di terapia medica preventiva e curativa, possono costituire anche una forma di sviluppo delle nostre aree boschive, con positive ricadute turistiche ed economiche. Il progetto mira alla piena sostenibilità economica, sociale e ambientale, nel totale rispetto dei territori interessati e dei loro residenti. Si tratta di iniziative che stimolano una maggiore consapevolezza ecologica in coloro che frequentano le aree intorno al comune di Lula come ospiti/ turisti. E si collocano in netta contrapposizione a modelli di sviluppo anacronistici o rivolti a forme di turismo e consumo di massa, obiettivo sotteso all'intero progetto. A supporto del progetto possono essere accostati e fiorire di riflesso numerosi servizi, quali la messa a punto di protocolli medici, la conduzione professionale (supervisione sanitaria e guide ambientali) e l'offerta dei servizi necessari per consentire la permanenza in loco dei pazienti per uno o più giorni come vitto, alloggio, attività ricreative, culturali, sportive e altro. Tali modelli organizzativi possono essere efficacemente implementati attraverso azioni di networking che coinvolgano professionisti, realtà produttive locali, aziende sanitarie e altri portatori di interesse specificatamente individuati.

I BENEFICI PER I SENSI

La vista. La sola stimolazione visiva con immagini forestali, disponibili su schermo televisivo e per soli 90 secondi, porta a benefici psicologici e, spesso, fisiologici. Una ricerca condotta in Italia, con la partecipazione del CAI e del CNR, e il coinvolgimento di quasi 100 partecipanti, ha dimostrato che la visione e l'ascolto di un video forestale in condizioni di isolamento dalla natura (come per esempio in situazioni di stretto lockdown) sono efficaci per la produzione di un significativo rilassamento psicologico a breve termine (riduzione dei livelli percepiti di ansia), mentre vedere e ascoltare un video urbano produceva gli effetti opposti.

Il tatto. Toccare il legno ha un effetto terapeutico, anche in ambienti indoor. La stimolazione tattile quando si entra in contatto con il materiale legno, inducono un rilassamento fisiologico. Tale rilassamento è dimostrato dalla riduzione dell'attività cerebrale, dal potenziamento dell'attività nervosa parasimpatica e dall'inibizione dell'attività nervosa simpatica, dalla diminuzione della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e del livello dell'ormone dello stress. Ecco perché la meditazione con l'albero è lo step finale della terapia forestale.

L'olfatto. I composti organici volatili biogenici emessi dalle piante e dal suolo forestale sono dotate di attività antiossidanti, antinfiammatorie e rilassanti. Uno degli spettacoli più belli che prova la loro presenza è l'effetto Tyndall, ovvero la bruma leggermente azzurra che aleggia al di sopra delle foreste, un fenomeno che si realizza quando i raggi luminosi vengono diffusi da particelle sospese nell'aria.

Passeggiare nel bosco in maniera regolare, ad esempio almeno una o due volte al mese, è un'utile pratica per prendersi cura della propria salute grazie anche agli effetti benefici dell'inalazione dei COV forestali rilasciati dagli alberi nell'aria. **Per massimizzare gli effetti per prima cosa bisogna escludere tutti i device tecnologici, passeggiare, contemplare e unire pratiche di respirazione e rilassamento. **

DIFFERENZA TRA BAGNO FORESTALE E TERAPIA FORESTALE

L**'immersione forestale** è la frequentazione libera, contemplativa e in assenza di esercizio fisico o, al più, brevi passeggiate. Mentre il cosiddetto «bagno di foresta», locuzione tradotta in inglese come forest bathing e derivata dal giapponese «Shinrin-Yoku», ne rappresenta un'evoluzione che prevede l'organizzazione di attività di promozione della salute come brevi camminate e semplici attività rilassanti, spesso con accompagnamento di una guida e limitato a una singola sessione. La «terapia forestale», invece, è molto più strutturata. Prevede itinerari guidati dove mettere in pratica precise attività, tra cui camminata consapevole, meditazione, esercizi del respiro, yoga, esercizi di Qi-Gong, e semplici attività manuali. La terapia forestale è spesso organizzata in programmi a lungo termine con sessioni ripetute in foresta e talvolta dirette a specifici gruppi di persone, generalmente condotte da professionisti in stretta collaborazione con operatori sanitari, permettendo di ottenere i migliori risultati per la salute.

IL PROTOCOLLO DI TERAPIA FORESTALE

La terapia forestale, chiamata «Forestfulness» si basa su vere e proprie sessioni terapeutiche, svolte con persone qualificate, ispirate al protocollo di Mindfulness, in cui l'elemento naturale diventa protagonista.

La giusta attitudine: ovvero l'intenzione e l'empatia con cui si affronta il bagno nella foresta. Dimenticare l'attaccamento: ovvero entrare nel bosco con leggerezza, lasciando andare tutti i pensieri e le emozioni pesanti, il chiacchiericcio mentale e le proiezioni nel futuro. **Camminare consapevolmente: **la camminata consapevole è una delle pratiche principali della Mindfulness e camminare in ambienti naturali può abbassare la pressione sanguigna e i livelli di cortisolo. Respirare il bosco: l'attività immaginativa, di visualizzazione nel "respirare il bosco" assorbendone l'energia, abbinata a una specifica tecnica di respirazione finalizzata allo scarico delle tensioni e alla ricarica energetica, trasporta progressivamente in quel processo di identificazione con l'ambiente dal potere liberatorio. L'uso dei sensi: attraverso l'aromaterapia sia con i profumi direttamente percepibili, sia con l'inalazione di certi composti organici volatili, detti BVOC. Oppure utilizzando la vista, osservando intenzionalmente il paesaggio circostante o un oggetto in particolare. La meditazione con l'albero: è l'incontro finale con se stessi sulla scia di un simbolismo ancestrale e

archetipo. L'albero è simbolo di radicamento alla terra e, allo stesso tempo, rappresenta un impulso vitale con la sua determinazione a proiettarsi verso il cielo, in cerca del sole e della luce.

LO SVILUPPO DEL PROGETTO

L'idea progetto ha l'obiettivo di disegnare un nuovo tassello verde del più vasto programma di boschi che si estendono intorno al centro abitato di Lula, nonché come "Parco della salute" al servizio di ospedali, case di cura, scuole, istituti riabilitativi con i quali si cerca un fertile dialogo.

Il progetto propone a tal fine un'attenta lettura dei valori ambientali che definiscono il contesto delineando una spiccata propensione verso un modello insediativo innovativo, alla ricerca di sinergie tra le esigenze del programma funzionale e la continua proposta di un sistema paesistico-ambientale di alta qualità.

Inserendosi all'interno della strategia ambientale ricadenti nelle aree sic mont'albo, l'ipotesi di progetto prevede l'utilizzo di un grande bosco che coinvolge le aree direttamente interessate dall'intervento, ma che potrebbe potenzialmente espandersi su un'area molto vasta fino a comprendere le aree interstiziali e sottoutilizzate che caratterizzano il contesto urbano limitrofo.

Il collegamento di tali porzioni di bosco darebbe vita ad una vera e propria "cintura verde" attorno al tessuto urbano, in grado di creare un filtro con il territorio agricolo e limitare la dispersione insediativa. "In questa nuova "infrastruttura verde" – i poli di bosco più estesi andrebbero a costituire delle vere e proprie porte di accesso al territorio.

L'intervento interessa un'area di circa 360 ha destinati a funzioni riabilitative (R.S.A, protonterapia e riabilitazione, ecc..). L'area accoglierà inoltre giardini tematici legati al benessere psico-fisico.

In questo scenario l'architettura non *emerge* né per altezza né per densità. Le strutture sono strategicamente distribuite secondo una griglia precisa che limita al minimo l'infrastrutturazione del parco e nasconde parcheggi e strutture di servizio. Un grande bosco che progressivamente va diradandosi in punti per lasciare spazio alle colline verdi entro cui sono incastonati i diversi programmi funzionali. L'obiettivo è di realizzare un grande parco della salute entro cui, accanto alle strutture di supporto anche "paraospedaliere", l'utente possa immergersi in un sistema di percorsi tematici piacevoli e rilassanti.

Un'idea di armonia tra corpo, mente e paesaggio. Un habitat discreto che accoglie degenti, visitatori e si candida ad essere un modello d'accoglienza di assoluta eccellenza".

I diversi fattori socio-economici e demografici mostrano la necessità di promuovere, in modo ancor più mirato, il benessere dei cittadini, in particolare quelli più fragili e in stato di bisogno, attraverso una rete di servizi, interventi e prestazioni diverse a garanzia del diritto per le persone disabili di godere pienamente di tutti i diritti umani e delle libertà fondamentali. Nel contesto dei servizi a favore delle persone con disabilità (domiciliari, semi residenziali, residenziali, di inclusione scolastica e di accompagnamento) è emersa, in questi ultimi anni, una domanda sociale sempre più articolata e complessa, che ha richiesto una

particolare competenza nella valutazione dei bisogni espressi dalla cittadinanza anche disabile o con altri problemi di carattere medico (Diabete, Ipertensione, Cardiopatie, ecc..).

Il progetto, risponde inoltre alla necessità di potenziare l'offerta di servizi di agricoltura sociale nelle aree interne, dove maggiore è tradizionalmente la carenza di servizi sociali e dove appare più difficile trovare allineamento tra famiglie e servizio.

Una struttura aperta alla comunità che sviluppa progetti di accoglienza con valenza socio-educativo assistenziale, promozione della vita di relazione, sviluppo delle competenze personali e sociali, accoglie persone con disabilità di vario ordine e grado con l'obiettivo di promuovere la crescita delle persone nella prospettiva di una progressiva inclusione sociale dando supporto alle famiglie. L'idea Progetto con percorsi educativi differenziati per età e con locazione territoriale, costituisce un esempio di "progetto di vita" per le persone con vari problemi di carattere socio sanitario, in quanto rispetta le esigenze di ogni utente in relazione alla sua età, alle sue reti territoriali e al suo livello di capacità. In questa logica apre un ventaglio di opportunità all'utente, rese in termini di attività dinamiche, che pongono la persona in difficoltà al centro dell'attenzione ed avendo quale obiettivo generale il miglioramento di vita intendendo questa, come livello di abilità e di sviluppo raggiunto, numero e qualità delle interazioni interpersonali soddisfacenti, grado di adeguatezza del luogo di vita, possibilità di partecipazione sociale e grado di benessere fisico. Il servizio reso dalla struttura si colloca, in un rapporto di collaborazione con gli enti presenti sul territorio, nell'ottica di favorire un progetto educativo unico, per una visione di integrazione completa della persona disabile e della sua famiglia, afferma il diritto di cittadinanza e il diritto ad interventi flessibili e personalizzati, favorendo il lavoro di rete sul territorio e l'integrazione socio sanitaria. All'interno dell'area saranno condotte attività finalizzate all'integrazione sociale, al trattamento delle difficoltà di apprendimento, all'educazione, all'autonomia, al consolidamento di abilità per l'inclusione sociale, per il contenimento emotivo ed in relazione alle specifiche esigenze, attività terapeutico-riabilitative mirate all'acquisizione, all'implementazione e al mantenimento delle funzioni sensoriali, motorie e affettivo relazionali.

La fattoria Didattica

La Fattoria Didattica risponde alla diffusa esigenza di divenire un luogo pedagogico vivente dove si impara interagendo in modo attivo con l'ambiente circostante. Educare all'aria aperta ci pare particolarmente funzionale ai nostri scopi perché il bambino percepisce e recepisce i messaggi attraverso tutto il suo corpo, impara a riconoscere i vari stimoli sensoriali (visivi, uditivi, tattili, olfattivi, gustativi) stimolando così tutte le intelligenze. È un'esperienza di stretto contatto con la natura, nella consapevolezza e fiducia che questo è l'ambiente di vita, di gioco, di crescita migliore e più salutare per i bambini. Oltre che la "necessità" di contatto diretto con l'ambiente, di attenzione al micro più che al macro, di semplicità e umiltà, di cura e di amore per ciò che ci circonda, l'obiettivo principale di questa Fattoria è anche quello di far comprendere ai ragazzi la provenienza di un uovo o di un pomodoro, l'importanza di una dieta equilibrata, mostrando loro come si coltivano ortaggi e frutta (fondamentali nella dieta mediterranea), come da un prodotto se ne possa ricavare un altro attraverso un processo di lavorazione (es. marmellate, passate), rendendoli consapevoli della filiera produttiva dei principali alimenti.

CRONOPROGRAMMA

- 1) Stipula accordo di programma.....;
- 2) Presa in carico delle aree.....

- 3) Predisposizione studio di fattibilità.....;
- 4) Affidamento progettazione.....;
- 5) Realizzazione interventi in programma.....;
- 6) Attività di recupero Ruederi e Fabbricati.....
- 7) Avvio attività previste.....
- 8) Coinvolgimento associazioni (ONLUS ,OPERATORI PRIVATI e SANITARI, ASSOCIAZIONI SPORTIVE, MONDO AGROALIMENTARE, SCUOLE DI OGNI ORDINE E GRADO)