



Sorbolo Mezzani in Salute

un progetto pilota di prescrizione verde in medicina generale

drssa Miriam Carluccio

medica di famiglia

Parma - Reggio Emilia

versione 2.0



Progetto pilota Sorbolo Mezzani in Salute

Prescrizioni Verdi per la salute planetaria

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

ISDE PARMA
MEDICI PER L'AMBIENTE

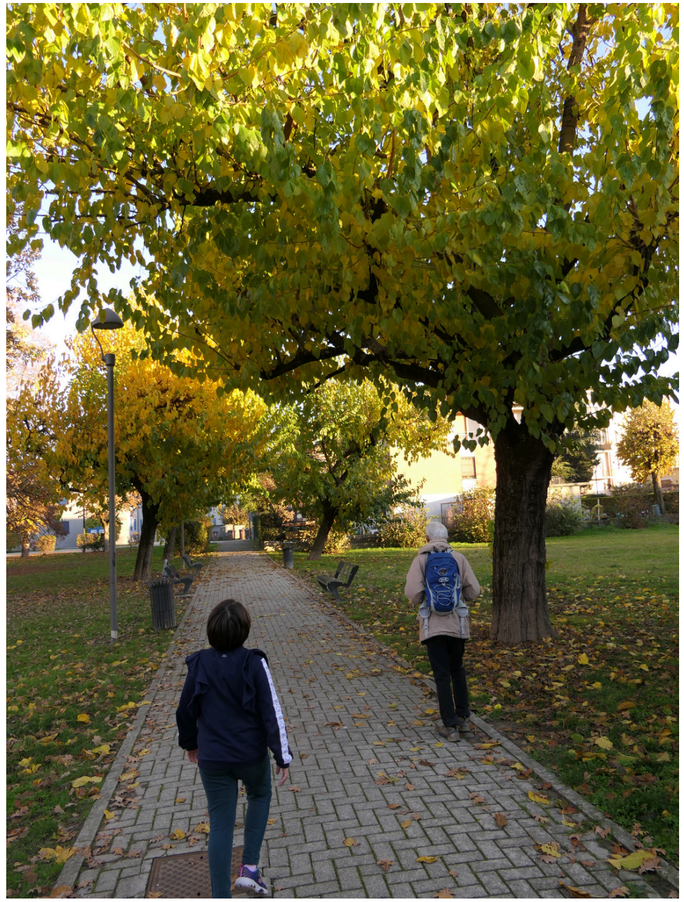
Comune di SORBOLO MEZZANI
Pagina ufficiale

Società Parmense di Scienze Naturali

CSV Emilia
CENTRO SERVIZI PER IL VOLONTARIATO Piacenza • Parma • Reggio

Il Filo del Sé

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria



Com’è strutturato il progetto

INDIVIDUAZIONE PAZIENTI CON PATOLOGIA (IPERTENSIONE/STRESS)

COLLOQUIO MEDICO + MATERIALE

INCONTRI ATTIVITA’ NEI PARCHI CON SPECIALIZZANDO SCIENZE MOTORIE E NATURALISTA

MONITORAGGIO DEI PARAMETRI AL TEMPO 0 E DOPO 30 GIORNI

INCONTRO COLLETTIVO DI RESTITUZIONE CON PSICOLOGA

ELABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI PER RICERCA QUALI-QUANTITATIVA

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

Prescrizioni Verdi

GRUPPO DI LAVORO/COMUNITA' DI PRATICA PRESCRIZIONI VERDI

ASL Parma
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

ricercatore ASL R-E

mmg

ISDE PARMA
MEDICI PER L'AMBIENTE

ecobiopsicologa

Il Filo del Sé

pazienti casa di comunità

centro servizi volontariato

CSV Emilia
CENTRO SERVIZI PER IL VOLONTARIATO Piacenza • Parma • Reggio

amministrazione comunale

Comune di SORBOLO MEZZANI
Pagina ufficiale

naturalista

Società Parmense di Scienze Naturali
SPSN

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

diario clinico



Anamnesi con approccio bio-psico-sociale (Cosa conta per te? Cosa ti piace? Cosa cambieresti?)

Valutazione parametri (bmi, pa, circonferenza…) con controllo periodico per un mese

Taccuino

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria



Taccuino Sorbolo Mezzani in Salute

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

AREE NATURALI E PERCORSI A SORBOLO E DINTORNI

Parchi attrezzati “Sorbolo in Salute”

NATURALITÀ URBANA

Lungo torrente Enza

NATURALITÀ RURALE

Riserva naturale orientata "Parma Morta"

NATURALITÀ MEDIO ALTA

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

PARCO BADEN-POWELL

La tua prospettiva conta.

Segna sulle mappe ciò che ti interessa e annota liberamente le tue idee:

Cartografia © OpenStreetMap contributors



Per raggiungerlo: da piazza Libertà in via papa Giovanni XXIII a Sorbolo

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

PARMA MORTA

🌿 Prima di partire – La Garzaia

🚶 **Facile da raggiungere:** puoi lasciare l’auto nella zona Cava … e proseguire a piedi per pochi metri.

📱 **Porta il cellulare:** tienilo con te per eventuali necessità e verifica la disponibilità del segnale prima di partire. Durante l’esperienza, mantienilo in modalità silenziosa.

☀️ **Scegli le ore di luce:** il luogo è isolato e non illuminato la sera. Durante il giorno è esposto al sole e non sono presenti panchine: porta con te acqua e tutto ciò che può aiutarti a stare comodo/a.

💬 **Hai un suggerimento?** Un’idea per rendere l’esperienza più piacevole, sicura o accessibile? Scrivila qui.

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

🌿 30 giorni per fare spazio alla Natura

La Natura può entrare nelle nostre giornate in tanti modi, anche molto semplici.

Può essere un luogo da esplorare, un momento di quiete, una sorpresa, ma anche qualcosa di cui **prenderci cura.**

Per i prossimi 30 giorni, prova a notare **quando e come incontri la Natura** e, quando puoi, a restituirle un po' della **cura che offre a noi.**

Non è una lista di attività da completare: una piccola azione può essere già importante.

Se qualcosa ti colpisce particolarmente, puoi aggiungere una parola o una breve nota.

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

Le mie occasioni di Natura

Settimana 1

👀 La osservo · 🌱 Me ne prendo cura · 🚶 La esploro · 🤍 Ne godo da solo/a · 👥 La condivido · 🏠 La porto con me · ✨ Mi sorprende

Giorno	👀	🌱	🚶	🤍	👥	🏠	✨	📝
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	____

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

Pagine bianche per pensieri, emozioni, sensazioni e osservazioni. Uno spazio tutto tuo.

LA NATURA SEGUE I SUOI RITMI STAGIONALI. E' INDIFFERENTE ALLE NOSTRE PREOCCUPAZIONI QUOTIDIANE FATTE DI STRESS.

MI SONO ACCORTA DI OSSERVARE PARTICOLARI O ASCOLTARE SUONI DELLA NATURA CHE PRIMA PER DISTRAZIONE NON VEDEVO O SENTIVO

La rugosità della corteccia mi fa pensare alla mia vecchiaia

mi ha aiutato a prendermi il tempo anche quando sembra di non averlo

SENSAZIONI: stupore, meraviglia, libertà , pace

Alla fine solo buio, silenzio. Assoluti. Anche gli uccelli, che so che ci sono, riposano...Odore di terra, di legno, di funghi.

con due amiche abbiamo deciso con l'organizzazione di pulire alcune aree di Sorbolo

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

INCONTRO COLLETTIVO DI RESTITUZIONE TRAMITE CERCHIO NARRATIVO

METARIFLESSIONE

MOVIMENTO

ESPERIENZA

NARRAZIONE

RICERCA

CONNESSIONE

CURA

a cura della Dr.ssa Francesca Violi

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria

Non dimenticate che la terra si diletta a sentire i vostri piedi nudi

e i venti desiderano intensamente giocare con i vostri capelli.

Khalil Gibran



grazie!

Tutti i diritti riservati Comunità di Pratica Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health / Salute Planetaria