KIT DI PRONTO SOCCORSO CULTURALE

Prefazione

CCW- Cultural Welfare Center ha avviato una collaborazione con il Manchester Museum, rendendo accessibile la traduzione italiana del Cultural First Aid Kit (Kit di Pronto Soccorso Culturale), uno strumento realizzato dal museo con Whitworth Art Gallery, Arts Council England, Trafford Hospital e Manchester University NHS Foundation Trust.

Si tratta di una risorsa, un manuale di attività artistiche indirizzate a caregiver, logopedisti, terapeuti, operatori di supporto, volontari, da integrare nella vita quotidiana, come nelle pratiche assistenziali, nei percorsi di riabilitazione o per attività svolte in modo indipendente dai pazienti e dai loro familiari per il loro benessere. Il Kit, progettato dagli operatori museali in sinergia con gli operatori della cura, è stato sperimentato con successo in contesti di vulnerabilità biologica e psicologica, patologie degenerative, traumi, ma può essere adattato per promuovere il benessere di ognuno. Le 30 attività proposte - organizzate in tre gruppi di esercizi: musicali, storytelling, manualità creativa e interventi artistici - sono pensate per supportare le attività motorie degli arti superiori e inferiori, l'equilibrio, il linguaggio, la concentrazione, la fiducia in sè stessi, le esperienze condivise e quindi il benessere emotivo e mentale.

Siamo onorati della possibilità di condividere in Italia, in *open source*, questo strumento. Manchester è una città di riferimento nei percorsi di ricerca dell'impatto sociale della partecipazione culturale, fin dal pionieristico progetto artistico in un distretto sanitario varato nel 1974 da Peter Senior, docente di Arte e Design presso il Department of Architecture and Lanscape del Politecnico cittadino. Partendo dal St. Mary's Hospital, il programma ha introdotto negli spazi di cura oltre 3000 opere, coinvolgendo tre distretti sanitari della Manchester Area Health Authority. Il progetto ha inoltre previsto residenze d'artisti, mostre di arte visiva, design, artigianato, performance teatrali e musicali rivolte a pazienti, visitatori e personale attraverso il coinvolgimento di scuole d'arte, musei, gallerie, imprese sociali del territorio.

In questo clima, la Whitworth Art Gallery e il Manchester Museum hanno sviluppato programmi integrati sui benefici dell'arte sulla salute e la qualità della vita, promuovendo la ricerca sulla valutazione degli impatti. Il museo universitario di Manchester coinvolge ogni anno, nei diversi progetti, circa mille ricercatori anche attraverso collaborazioni tra istituti di ricerca, ospedali e centri di cura, tra cui l'ESRC International Centre for Language and Communicative Development (LuCiD), e il Manchester Institute for Collaborative Research into Ageing (MICRA), che promuovono la collaborazione interdisciplinare sul tema dell'invecchiamento attivo.

Dal 2008, con il programma Health and Culture, hanno preso corpo protocolli di ricerca e iniziative che hanno coinvolto il Central Manchester University Hospital NHS Foundation Trust, il Manchester Mental Health and Social Care Trust, il Manchester Schools Hospital Services, dai quali hanno preso avvio sessioni creative nei reparti ospedalieri, residenze per artisti, formazione per personale medico e tirocinanti sul tema dell'arte per la salute e il benessere.

CCW condivide questa visione e cerca di svilupparla in Italia attraverso partenariati di ricerca, percorsi di costruzione di competenze e accompagnamento dei decisori nella definizione di politiche integrate tra cultura e salute, sociale ed educazione.

Ci auguriamo che la versione in italiano di questo kit sia solo il primo passo di una partnership generativa e uno strumento di riflessione sulla relazione delle istituzioni culturali con i diversi pubblici, in un momento in cui la cultura può dispiegare il proprio massimo potenziale per lo sviluppo dell'*agency* di ogni persona, presupposto per creare condizioni di benessere.
Un ringraziamento particolare per la fiducia a Wendy Gallagher, head of civic Engagement & Education del Manchester Museum Università di Manchester.

Catterina Seia e Annalisa Cicerchia
www.culturalwelfare.center

CULTURAL
WELFARE
CENTER

KIT DI PRONTO SOCCORSO CULTURALE

Introduzione

Il Kit di pronto soccorso culturale è stato ideato da Wendy Gallagher, Kate Eggleston-Wertz, Nikki Colclough e Rachel Swanick al Whitworth and Manchester Museum dell'Università di Manchester. Ha ricevuto il sostegno dell'Arts Council England, del Trafford Hospital e del Manchester University NHS Foundation Trust.
Il lavoro si è ispirato al progetto di ricerca Not So Grim Up North *(Non è così cupo, su al Nord)*, finanziato dall'Arts Council England. La ricerca studia l'influenza delle attività organizzate da musei e gallerie sul benessere e sulla salute.

Il Kit di pronto soccorso culturale propone 30 divertenti attività e laboratori creativi che possono essere svolti comodamente a casa, in ospedale o in centri di cura e case di riposo. Le attività sono state ideate da artisti, musicisti e psicoterapeuti per essere svolte da soli o con familiari e amici. La creatività può entrare a fare parte dei percorsi di cura e riabilitazione quotidiani. Tutti dovrebbero avere la possibilità, nel corso della loro vita, di accedere ad attività culturali creative e significative.
Il Kit di pronto soccorso culturale è stato pensato come risorsa per caregiver, coordinatori di attività, logopedisti e terapisti occupazionali, operatori di supporto e volontari. Seguendo passo dopo passo alcune semplici istruzioni, si può esplorare una vasta gamma di attività. Viene anche fornita una lista completa di materiali facilmente reperibili.
Tutte le attività del kit sono state sperimentate con pazienti ospedalieri e loro visitatori, operatori sanitari e assistenziali, coordinatori di attività, caregiver e volontari.

La partecipazione creativa può migliorare:

- Il movimento degli arti superiori e inferiori
- L'equilibrio
- Il linguaggio
- La concentrazione
- La fiducia in se stessi e l'autostima
- Il benessere emotivo e mentale
- La condivisione di esperienze

ArtMED

ArtMED; formazione e supporto

Il Whitworth and Manchester Museum, parte dell'Università di Manchester, offre varie attività artistiche di formazione e sostegno per professionisti, studenti e caregiver del settore socio-assistenziale e sanitario. Grazie alle collezioni e alla collaborazione con professionisti del settore creativo e museale, è in grado di offrire workshop su misura per migliorare la cura dei pazienti, la pratica professionale, la cura di sé e il benessere.

Per maggiori informazioni su ArtMED, contattare

Wendy Gallagher

Responsabile delle attività di apprendimento e coinvolgimento del pubblico del Manchester Museum
Manager della partnership per le arti e la salute, The Whitworth e Manchester Museum
wendy.gallagher@manchester.ac.uk
@health_culture
http://www.healthandculture.org.uk

INDICE

ESERCIZI MUSICALI

Playlist suggerite

1. Camminare a ritmo di musica
2. Doppio tamburo
3. Ascolto e pensiero
4. Segui la mia guida
5. Musica discendente
6. Canta quello che vedi!
7. Esercizi per la parte superiore del corpo
8. La canzone preferita
9. Foglie d'autunno
10. Marciare a ritmo di musica

ESERCIZI DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

1. L'albero sensoriale
2. Tasca portafoto di plastica trasparente
3. La scatola a cuore delle cose che amo
4. Oggetti da tracciare e colorare
5. Oggetti da tracciare, colorare e ritagliare
6. Scarpe: il mio viaggio
7. Bicchiere di carta portafoto
8. Bottiglia riciclata, palla e bicchiere testurizzati
9. Busta di carta
10. Carte per lo storytelling

ESERCIZI ARTISTICI

1. Collage di carta
2. Grafismo creativo
3. Osservare, pensare e parlare
4. Monostampa
5. Collage naturalistico
6. Modellare l'argilla
7. Consapevolezza e fotografia
8. Stampa a rilievo
9. Cuore di origami
10. Fotografia solare

PLAYLIST SUGGERITE PER ESERCIZI MUSICALI

60 BATTITI AL MINUTO

My Girl – Otis Redding
Try A Little Tenderness – Otis Redding
Landslide – Fleetwood Mac
Lost – Frank Ocean
The Sound Of Silence – Simon & Garfunkel
Feeling Good – Nina Simone
More Than This – Roxy Music
The River – Bruce Springsteen
Philadelphia – Bruce Springsteen
Heartbeats – José González

70 BATTITI AL MINUTO

The Long And Winding Road – The Beatles
Knockin' On Heaven's Door – Bob Dylan
Up In Flames – Coldplay
New York – Snow Patrol

80 BATTITI AL MINUTO

I'm Not In Love – 10cc
Take On Me – A-Ha
The House Of The Rising Sun – The Animals
God Only Knows – The Beachboys
Hey Jude – The Beatles
Here Comes The Sun – The Beatles
Just The Way You Are – Bill Joel
Yellow – Coldplay
Under Pressure – Queen & David Bowie

90 BATTITI AL MINUTO

Preacher Man – Melody Gardot
Autumn Leaves – Ed Sheeran
Wonderful – Aretha Franklin
Hurt – Johnny Cash
Keeping The Faith – Billy Joel
Here I Go Again – Whitesnake
Foxy Lady – Jimi Hendrix
Red Red Wine – UB40

100 BATTITI AL MINUTO

I Will Survive – Gloria Gaynor
Stayin' Alive – Bee Gees
Cecilia – Simon & Garfunkle
Sweet Home Alambama – Lynard Skynard
You Can't Hurry Love – Phil Collins
What's Going On – Marvin Gaye
Walk Like An Egyptian – The Bangles
Spirit In The Sky – Norman Greenbaum
Sittin On The Dock Of The Bay – Otis Redding

CANZONI BLUES IN 12 BATTUTE

Johnny B Good – Chuck Berry
Hound Dog – Elvis Presley
I Got You (I Feel Good) – James Brown
Rave On – Buddy Holly
Stuck In The Middle – Stealers Wheel
Good Golly Miss Molly – Little Richard
Mustang Sally – Buddy Guy

BRANI CELEBRI IN ITALIA CONSIGLIATI DA CCW

60 BATTITI AL MINUTO

Don Raffae' - Fabrizio De Andre'
Michelamma' - Roberto Murolo
The lion sleeps tonight - The Tokens
Banana Boat (Day-O) - Harry Belafonte
Lambada - Kaoma
WakaWaka - Shakira
Sofia - Alvaro Soler
Groove Master - Arrow
Tell Mama - Arrow
Madre Tierra - Chayanne

70 BATTITI AL MINUTO

Don't worry, be happy - Bobby Mc Ferrin
Amore - Sakamoto
Pembe Laka - Playing for Change
All about that bass - Megan Trainor
Mambo Italiano - Dean Martin

80 BATTITI AL MINUTO

Samarcanda - Roberto Vecchioni
Via con me - Paolo Conte
Mil Pasos - Soha
Let's twist again - Chubby Checker
Crazy Little thing called love - Queen
We will rock you - Queen
La Bamba - Los Lobos
Over the rainbow - Israel Kamakawiwo'ole
Happy - Pharrel Williams

90 BATTITI AL MINUTO

'Arumba de scugnizzi - Massimo Ranieri
Tu vuo' fa' l'americano - Renato Carosone
The river of dreams - Billy Joel
Despacito - Luis Fonsi
Groove in G - Playing for Change
Echame la culpa - Luis Fonsi
Baba Yetu - Christopher Tin and Soweto Gospel Choir

100 BATTITI AL MINUTO

Il pescatore - Fabrizio De Andre'
Kia Hora Te Marino - Christopher Tin
I still haven't found what I'm looking for - U2
How deep is your love - Bee Gees
Hoy - Gloria Estefan
MKTO - Classic
Sorry - Justin Bibier

CCW propone una playlist di brani familiari al pubblico italiano, selezionati dalla musicoterapeuta Daniela Marrocu.

CULTURAL WELFARE CENTER

ESERCIZI MUSICALI

CONSIGLI GENERALI PER INTERAGIRE CON UN PAZIENTE ATTRAVERSO LA MUSICA

CONSIGLI PER INTERAGIRE CON UN PAZIENTE

Per prima cosa bisogna chiedersi **per quali motivi i pazienti potrebbero non voler interagire**. Sono in ansia? Stanno soffrendo? Hanno un bisogno sensoriale, stanchezza o fame? Utilizzando il vostro metro di giudizio professionale potrete capire il motivo del rifiuto. Se ne prendete atto con i pazienti, loro potranno sentire di essere ascoltati e quindi essere meglio disposti a a provare le attività.

La musica è un motivatore naturale: provate a riprodurre la canzone preferita del paziente e rimanete con lui finché non è pronto a partecipare. Potete esprimere la vicinanza in modo verbale oppure spostandovi fisicamente. Potrebbe volerci tempo, quindi siate pazienti e costanti.

Cantare il nome di qualcuno è un ottimo modo per **ottenere la sua attenzione**. Iniziate con segnali tattili e sussurrando il nome del paziente. Continuate cantando il suo nome sottovoce. Osservate i cambiamenti nel suo atteggiamento fisico. Il suo respiro è cambiato? Rivolge la testa verso di voi o lontano da voi? C'è un movimento minimo delle dita o degli arti? Questo vi farà capire se è interessato. Vale la pena di ripetere che saranno il tempo e la costanza a mostrare al paziente che siete lì per aiutarlo.

Una ricompensa - ricompensate il paziente per il suo impegno. "Se ci dedichiamo a queste attività per dieci minuti, poi potremmo andare a fare una passeggiata/guardare la tv/cucinare qualcosa insieme...".

Usate un timer per mostrare il tempo che passa. Questo contribuirà a rassicurare il paziente e a farlo sentire al sicuro.

Usate stimoli visivi per il resto della giornata; immagini di persone care e attività aiuteranno il paziente a sentire meno l'ansia di partecipare.

Altri esercizi

Respirazione regolata per il rilassamento - inspirare per 4 secondi, trattenere l'aria per 4 secondi, poi espirare per 8. Una volta acquisita dimestichezza, è possibile allungare le fasi della respirazione mantenendo il rapporto tra di loro.

Tensione convessa **per rilasciare la tensione**: se il vostro paziente è teso, chiedetegli di contrarre tutti i suoi muscoli contemporaneamente il più a lungo possibile. La logica è che è impossibile mantenere la tensione muscolare per un periodo di tempo indefinito; arrivati a un certo punto, il corpo si rilasserà in modo naturale.

Esercizi per rilevare segni fisici di debolezza e trascuratezza: provate a concepire attività musicali per **valutare le debolezze dei pazienti**. Per esempio, chiedere loro di afferrare degli strumenti può mostrare quanta autonomia fisica hanno. Potreste usare i supporti delle flebo a cui legare tamburi e campanelli, chiedendo loro di tenere il tempo con la musica. Usate un tamburo o un tamburello da muovere davanti ai loro occhi per vedere se sono in grado di seguire un suono, o se hanno problemi di vista.
Usate la fantasia!

ESERCIZI MUSICALI

Queste esperienze musicali sono pensate per essere vissute da soli, con un amico o un membro della famiglia. Possono essere eseguite a casa o in un ambiente ospedaliero.

Potete anche ordinare materiali creativi e strumenti online, nei negozi specializzati.

ESERCIZIO

Note di orientamento

Note di feedback

Cinque passi verso il benessere

Il NEF ha sviluppato una serie di attività basate sulle evidenze e volte a migliorare il benessere personale e il capitale mentale di ogni individuo, aiutando le persone a rifiorire.
I cinque passi sono:

- **Connettetevi** con le persone intorno a voi
- **Rimanete attivi** - scoprite un'attività fisica che vi piace
- **Osservate** - siate consapevoli del mondo che vi circonda e di ciò che sentite
- **Continuate a imparare** - provate qualcosa di nuovo
- **Date** - fate qualcosa di bello per un amico

Provate a inserire i cinque passi nella vostra routine quotidiana.

ESERCIZI MUSICALI

1

CAMMINARE A RITMO DI MUSICA

ESERCIZIO 1

CAMMINARE A RITMO DI MUSICA

OBIETTIVO

Regolare l'andatura, favorire lo sviluppo muscolare e ridurre le cadute.
Questo esercizio può essere completato con o senza l'ausilio di stampelle o deambulatori.

OCCORRENTE

Lettore musicale online, ad esempio Spotify (versione gratuita) o iTunes.
Altoparlanti o cuffie.

PROCEDIMENTO

1. Selezionate una canzone dalla playlist a 60 battiti al minuto (bpm).
2. Da seduti, ascoltate il ritmo e battetelo sulle vostre ginocchia.
3. Sempre da seduti, provate a far marciare i piedi seguendo il ritmo.
4. Quando siete pronti, alzatevi e muovete i piedi a tempo, ascoltando attentamente i battiti più decisi della musica.
5. Esercitatevi a camminare a 60 bpm per 5-7 giorni.
6. Quando vi sentite sicuri, passate a 70 battiti al minuto.

Potete ripetere questo schema con 80, 90 e poi 100 battiti al minuto.

ESERCIZI MUSICALI

2

DOPPIO TAMBURO

ESERCIZIO 2

DOPPIO TAMBURO

OBIETTIVO

Sviluppare i muscoli della parte superiore del corpo, la coordinazione e favorire la capacità di estendere la presa.

OCCORRENTE

2 tamburi Djembe e percussori o 2 grandi pentole e cucchiai di legno. Una sedia.

PROCEDIMENTO

1. Posizionate i tamburi davanti alla vostra sedia a un angolo di 45 gradi (in diagonale rispetto alla vostra posizione seduta). Potrebbe essere necessario metterli su un tavolo.
2. Scegliete una canzone dalla playlist, iniziando con 60 bpm.
3. Ascoltate il ritmo e battetelo sulle vostre ginocchia.
4. Quando siete pronti, usate il braccio sinistro per battere il tamburo sinistro e il braccio destro per battere il tamburo destro; ascoltate attentamente il ritmo. Riuscite a seguirlo?
5. Quando vi sentite sicuri, incrociate le braccia in modo che il braccio destro suoni il tamburo sinistro e il braccio sinistro suoni il tamburo destro.
6. Se volete mettervi davvero alla prova, spostate i tamburi più lontano o scegliete una canzone più veloce.

ESERCIZI MUSICALI

3

ASCOLTO E PENSIERO

ESERCIZIO 3

ASCOLTO E PENSIERO

OBIETTIVO

Favorire la concentrazione, le abilità di ascolto e di pensiero.

OCCORRENTE

- Qualsiasi canzone blues in 12 battute della Playlist
- Tamburo e percussore

PROCEDIMENTO

1. Scegliete la vostra canzone blues in 12 battute e ascoltatela fino in fondo.
2. Ascoltate i cambiamenti di tono (cambi di accordi) nella musica.
3. Riproducete la canzone; questa volta, ogni volta che sentite un cambio di accordo, battete il tamburo.
4. Suggerimento: dovreste notare un cambiamento ogni 8 battute circa.
5. Riprovate con un'altra canzone.

ESERCIZI MUSICALI

4

SEGUI LA MIA GUIDA

ESERCIZIO 4

SEGUI LA MIA GUIDA

OBIETTIVO

Mantenere la concentrazione e stimolare l'ascolto per contribuire allo sviluppo delle capacità cognitive.

OCCORRENTE

Un'altra persona
Due strumenti (tamburi, campane, maracas)

PROCEDIMENTO

1. Scegliete la Guida e il Seguace (potete scambiarvi i ruoli).
2. La Guida può suonare velocemente, lentamente, ad alto volume, a basso volume, può muovere le braccia e il corpo.
3. Il Seguace copierà tutto quello che fa la Guida, compresi i movimenti del corpo!
4. Invertite i ruoli.

ESERCIZI MUSICALI

5

MUSICA DISCENDENTE

ESERCIZIO 5

MUSICA DISCENDENTE

OBIETTIVO

Estendere il campo visivo e la portata degli arti superiori.

OCCORRENTE

Campane a percussione percussore, tavolo.

PROCEDIMENTO

1. Sistemate le vostre campane a percussione su di un tavolo davanti a voi.
2. Distribuite le campane a percussione da destra a sinistra. Assicuratevi che ci siano circa 5 cm tra ogni barra.
3. Utilizzando la vostra mano/lato debole, suonate le campane a percussione in ordine. Per esempio, se la mano o la vista del lato sinistro è più debole, iniziate da destra e lavorate verso sinistra.
4. Se volete mettervi alla prova, distanziate ulteriormente le barre.
5. Ripetete partendo dal lato opposto.

ESERCIZI MUSICALI

6

CANTA QUELLO CHE VEDI!

ESERCIZIO 6

CANTA QUELLO CHE VEDI!

OBIETTIVO

Sviluppare il riconoscimento verbale e le capacità verbali.

OCCORRENTE

Voi stessi.

PROCEDIMENTO

1. In un momento tranquillo, osservate la stanza o l'ambiente che vi circonda.
2. Cantate i nomi degli oggetti che vedete intorno a voi. Per esempio, "Sedia e tavolo, lampada e sgabello, TV, radio, tazza di tè!".
3. Chiedete ai membri della famiglia e a chi vi sta aiutando di unirsi a voi.
4. Se volete mettervi alla prova, usate la melodia della vostra canzone preferita: riuscite a far combaciare le parole con il ritmo?

ESERCIZI MUSICALI

7

ESERCIZI PER LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

ESERCIZIO 7

PARTE SUPERIORE DEL CORPO

OBIETTIVO

Sviluppare il tono muscolare nella parte superiore del corpo, favorire la coordinazione, la flessibilità e la capacità di estensione.

OCCORRENTE

Un posto dove sedervi comodamente e la vostra canzone preferita.

PROCEDIMENTO

1. Ascoltate il ritmo della musica per un breve periodo in modo da imprimerlo nella memoria.
2. **Dita ballerine** - cominciate a muovere le dita lentamente. Aumentate la velocità e poi rallentate. Ripetete 3-5 volte.
3. **Braccia** - stringete entrambe le mani a pugno, poi stendete le braccia e ritraetele a tempo di musica. Ripetere "dentro e fuori... dentro e fuori" può essere utile. Ripetete per 8 volte.
4. Per mettervi alla prova: riuscite ad alternare le braccia? Braccio sinistro fuori e braccio destro dentro...
5. **Estensione** - estendete il braccio diagonalmente rispetto al vostro corpo e una volta esteso, allungatevi il più possibile e poi ritraete il braccio. Ripetete tra voi e voi: "Tira... Tira... Tira.. Allunga... Torna indietro". Ripetete 5-8 volte per ogni lato.
6. **Guardare** - girate la testa verso sinistra e rimanete fermi per quattro battiti. Giratevi verso destra e restate fermi per quattro battiti. Guardate in alto per quattro battiti e poi in basso per quattro battiti. Ripetete una volta.
7. Alla fine, scioglietevi un po' per rilassare i muscoli.

ESERCIZI MUSICALI

8

LA CANZONE PREFERITA

ESERCIZIO 8

LA CANZONE PREFERITA

OBIETTIVO

Stimolare la memoria verbale e il rilassamento.

OCCORRENTE

La vostra canzone preferita e magari qualcuno che stia con voi.

PROCEDIMENTO

1. Ascoltate la vostra canzone preferita.
2. Riuscite a ricordare le parole? Che cosa vi ricorda? Vi fa venire in mente qualche immagine o colore?
3. Parlate con un amico oppure scrivete i vostri pensieri.
4. Respirate profondamente ascoltando la vostra canzone, respirate a tempo di musica - dentro per quattro battiti e fuori per quattro battiti. Svuotate la vostra mente e godetevi la musica.
5. Per mettervi alla prova: riuscite a suonare il tamburo seguendo la vostra canzone preferita? Riuscite a tenere il ritmo?

ESERCIZI MUSICALI

9

FOGLIE D'AUTUNNO

ESERCIZIO 9

FOGLIE D'AUTUNNO

OBIETTIVO

Sviluppare il movimento della parte superiore del corpo e la coordinazione.

OCCORRENTE

Sciarpe
Una registrazione di Autumn Leaves *(Le foglie morte)*

PROCEDIMENTO

1. Seduti su una sedia comoda, scegliete una sciarpa e sollevatela sopra la testa.
2. Lasciate cadere la sciarpa e cercate di riprenderla con la stessa mano.
3. Ripetete con entrambe le braccia.
4. Potreste anche provare ad agitare le sciarpe o a ballare con le sciarpe seguendo la musica; usate la vostra immaginazione!

ESERCIZI MUSICALI

10

MARCIARE A RITMO DI MUSICA

ESERCIZIO 10

MARCIARE A RITMO DI MUSICA

OBIETTIVO

Stimolare il movimento della parte inferiore del corpo e la forza muscolare.

OCCORRENTE

Tamburello o campanelli a mano.
Canzone dalla playlist a 60 bpm.

PROCEDIMENTO

1. Scegliete una canzone dalla playlist a 60 bpm.
2. Sistemate i campanelli o il tamburello intorno alle dita dei piedi, come un orologio o un braccialetto.
3. Ascoltate il ritmo e battetelo sulle vostre ginocchia.
4. Una volta pronti, battete il piede destro seguendo il ritmo. Contate fino a 16.
5. Cambiate piede e contate di nuovo fino a 16.
6. Per mettervi alla prova: riuscite a battere i piedi in modo alternato o entrambi i piedi insieme?
7. Quando vi sentite sicuri, scegliete una canzone nella playlist tra le più veloci o usate la vostra canzone preferita.

ESERCIZI DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

Questi esercizi di storytelling e manualità creativa sono stati pensati per essere svolti in compagnia di un amico o familiare, a casa o in un contesto ospedaliero.

ESERCIZIO

Note di orientamento

Note di feedback

Cinque passi verso il benessere

Il NEF ha sviluppato una serie di attività basate sulle evidenze e volte a migliorare il benessere personale e il capitale mentale di ogni individuo, aiutando le persone a rifiorire.
I cinque passi sono:

- **Connettetevi** con le persone intorno a voi
- **Rimanete attivi** - scoprite un'attività fisica che vi piace
- **Osservate** - siate consapevoli del mondo che vi circonda e di ciò che sentite
- **Continuate a imparare** - provate qualcosa di nuovo
- **Date** - fate qualcosa di bello per un amico

Provate a inserire i cinque passi nella vostra routine quotidiana.

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

1

L'ALBERO SENSORIALE

ESERCIZIO 1

L'ALBERO SENSORIALE

OBIETTIVO

Stimolare la motricità fine esplorando consistenze diverse con il tatto.

OCCORRENTE

Un foglio di cartoncino spesso azzurro o bianco A4

Un foglio A4 di cartone ondulato riciclato o carta vetrata marrone pretagliata a forma di tronco d'albero

Materiali di consistenze diverse per fare gli alberi, le nuvole, l'erba (per es. imballaggi per alimenti lucidi o cerati, nastro, feltro, pezzi di tessuto, bottoni, carta vetrata con grane diverse, pluriball, pagine di riviste).

Foto o immagini di persone, animali domestici e oggetti speciali

Forbici

Colla stick

Pennarelli (facoltativi)

Potete acquistare l'occorrente o cercare vari tipi di materiali in casa: lucidi, duri, morbidi, ruvidi, con superfici irregolari, lisci, caldi o freddi.

PROCEDIMENTO

1. Posizionate il cartoncino spesso su una superficie piana.
2. Mettete il materiale che utilizzerete per il tronco dell'albero sulla superficie piana.
3. Disegnate la forma dell'albero sul cartoncino marrone o sulla carta vetrata.
4. Ritagliate la forma dell'albero.
5. Incollatela sul cartoncino spesso.
6. Disegnate le foglie su diversi materiali, incluse le foto.
7. Ritagliate le forme delle foglie.
8. Incollate le varie forme e materiali sull'albero e sullo sfondo.

Fate un albero per ogni stagione:

- autunnale (con foglie dorate, rosse e gialle);
- invernale (rami bianchi e argentei e neve nel cielo);
- primaverile (fiori alla base e tra i rami dell'albero);
- estivo (tante foglie e uccelli cinguettanti).

Create una storia usando la fantasia!

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

2

TASCA PORTAFOTO DI PLASTICA TRASPARENTE

ESERCIZIO 2

TASCA PORTAFOTO DI PLASTICA TRASPARENTE

OBIETTIVO

Concentrarsi su un compito metodico e ripetitivo, rafforzare la coordinazione mano-occhio attraverso il tatto.

OCCORRENTE

- 1 bustina trasparente con cerniera dimensioni A4
- Lana (di qualsiasi tipo o colore)
- Ago da cucito in plastica
- Carta velina
- Perforatrice
- Forbici
- Righello
- Pennarello (colore scuro, punta media)
- Fiocco
- Fotografie
- Perline (facoltative)

Vi suggeriamo aghi da cucito a mano in plastica.

PROCEDIMENTO

1. Posizionate la bustina trasparente su una superficie piana.
2. Con il righello e il pennarello misurate un quadrato o rettangolo sulla bustina. Cominciate a misurate dal basso a destro o dall'angolo sinistro (dimensione suggerita 12 cm x 18 cm).
3. Ritagliate un rettangolo, lasciando i due bordi aderenti insieme per cucire con maggiore facilità. Avanzerà un rettangolo, che potrete utilizzare per farne uno per un amico.
4. Infilate il righello sotto il rettangolo ritagliato, a 1 cm circa dal bordo.
5. Con il pennarello, fate un segno a 1 cm dall'angolo inferiore sinistro e dall'angolo inferiore destro.
6. Fate un puntino ogni 2 cm risalendo i due lati e lungo il fondo.
7. Forate in corrispondenza dei puntini.
8. Infilate la lana nell'ago di plastica e cucite lungo i tre bordi. Provate a cucire con diversi tipi di punti.
9. Aggiungete la fotografia rivolta verso l'esterno e dietro mettete la carta velina. Girate la tasca e infilate la foto rivolta verso l'esterno. Aggiungete la tracolladi nastro.

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

3

LA SCATOLA A CUORE DELLE COSE CHE AMO

ESERCIZIO 3

LA SCATOLA A CUORE DELLE COSE CHE AMO

OBIETTIVO

Parlare di persone, cose, luoghi e attività che amate. Lavorare con superfici bi/tridimensionali stimola la coordinazione occhio-mano.

OCCORRENTE

Una scatola a forma di cuore in cartapesta con coperchio di circa 7,5cm x 8 cm x 4 cm di dimensioni.

Un vassoio rotondo di cartone per torte spesso 1,5 mm e grande 20 cm o più.

Colla stick o vinilica.

Forbici.

Foto delle cose che amate stampate su carta bianca leggera.

Lacca e un pennello (facoltativo, per rifinire il collage).

PROCEDIMENTO

1. Ritagliate le foto che avete scelto.
2. Disponete le foto a collage sul vassoio per torta, con la parte di cartone marrone verso l'alto.
3. Disponete le foto a collage sulla scatola a forma di cuore, lavorando sulla scatola e il coperchio separatamente.
4. Incollate la scatola sul vassoio.
5. Riempite la scatola con le cose a voi più preziose.

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

4

OGGETTI DA TRACCIARE E COLORARE

ESERCIZIO 4

OGGETTI DA TRACCIARE E COLORARE

OBIETTIVO

Rafforzare la concentrazione e la coordinazione occhio-mano usando la mano dominante. Parlare di vari argomenti, come preferenze musicali e alimentari passate e presenti.

OCCORRENTE

Un foglio A4 (o A3, se vi sentite motivati) di carta bianca

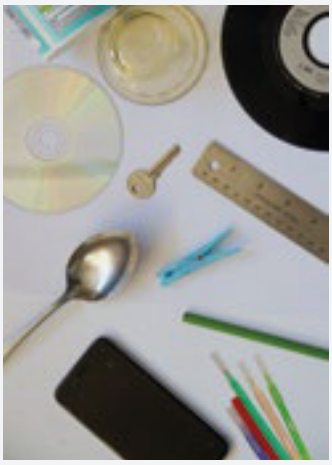
Un foglio A4 (o A3) di cartoncino di qualsiasi colore

Pennarelli di vari colori

Oggetti suggeriti:
matita
penna
molletta del bucato
forchetta
cucchiaio
cellulare
disco o CD di musica

PROCEDIMENTO

1. Posizionate il foglio/cartoncino su una superficie piana
2. Tracciate il contorno di ogni oggetto, uno alla volta. Sperimentate creando motivi diversi e sovrapponendo le figure.
3. Colorate le figure.



ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

5

OGGETTI DA TRACCIARE, COLORARE E RITAGLIARE

ESERCIZIO 5

OGGETTI DA TRACCIARE, COLORARE E RITAGLIARE

OBIETTIVO

Rafforzare la concentrazione e la coordinazione occhio-mano usando la mano dominante. Parlare di vari argomenti, come preferenze musicali e alimentari passate e presenti.

OCCORRENTE

Un foglio A4 (o A3) di carta bianca

Un foglio A4 (o A3) di cartoncino di qualsiasi colore

Pennarelli di vari colori

Forbici

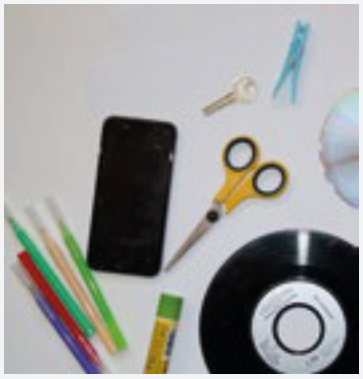
Colla stick

Oggetti quotidiani (più piccoli del foglio di carta)

Oggetti suggeriti:
matita
penna
molletta del bucato
forchetta
cucchiaio
cellulare
disco o CD di musica

PROCEDIMENTO

1. Posizionate il foglio su una superficie piana
2. Tracciate il contorno di ogni oggetto, uno alla volta
3. Colorate le figure.
4. Ritagliatele.
5. Incollate le figure su un cartoncino a piacere.



ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

6

SCARPE:
IL MIO VIAGGIO

ESERCIZIO 6

SCARPE: IL MIO VIAGGIO

OBIETTIVO

Concentrarsi su un compito metodico e ripetitivo mentre si sostiene una conversazione.

OCCORRENTE

Una mappa (del posto dove vivete, avete vissuto e/o visitato in vacanza)

La sagoma di una scarpa ritagliata. Provate a cercare su Google "sagome di scarpe da ritagliare"

Qualcosa con cui disegnare (matita, penna, pennarello)

Timbro/i di gomma a forma di scarpa

Tampone/i per timbri Potete trovarli nei colori base in qualsiasi negozio di cancelleria, mentre altri colori possono essere acquistati online.

Forbici

Perforatrice (facoltativa)

Cordino/lana (facoltativi)

1 cartoncino A4 di qualsiasi colore (facoltativo)

PROCEDIMENTO

1. Stendete la mappa su una superficie piana.
2. Cercate su Google "sagome di scarpe da ritagliare"
3. Scegliete la scarpa della forma che preferite, stampatela e ritagliatela. Se preferite, disegnatela voi stessi e ritagliatela.
4. Mettete la sagoma della scarpa sulla mappa e tracciatene il contorno.
5. Ritagliate la scarpa ricavata dalla mappa.
6. Premete il timbro a forma di scarpa nel tampone dell'inchiostro e poi sulla scarpa "mappa", seguendone il contorno. Potete anche sperimentare creando forme diverse.
7. Incollate la scarpa su un altro foglio di carta e continuate a timbrare intorno ad essa. In alternativa, fate un buco con la perforatrice in cima alla scarpa e appendetela con un cordino o un filo di lana.

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

7

BICCHIERE DI CARTA PORTAFOTO

ESERCIZIO 7

BICCHIERE DI CARTA PORTAFOTO

OBIETTIVO

Esercitare la motricità fine attraverso la coordinazione occhio-mano.

OCCORRENTE

Un bicchiere di carta bianco (per es. bicchiere del caffè riciclato)

Una carta stradale o una mappa di carta

Forbici o taglierina

Pennarelli di vari colori

Colla stick o colla vinilica

Piccole fotografie (1-6)

PROCEDIMENTO

1. Strappate la mappa in pezzetti di circa 2 cm2
2. Incollate i pezzetti della mappa sul bicchiere.
3. Posizionate le fotografie sull'esterno del bicchiere.

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

8

BOTTIGLIA RICICLATA, PALLA E BICCHIERE TESTURIZZATI

ESERCIZIO 8

BOTTIGLIA RICICLATA, PALLA E BICCHIERE TESTURIZZATI

OBIETTIVO

Stimolare la motricità fine e la coordinazione occhio-mano attraverso l'utilizzo di entrambe le mani e del senso del tatto. Serve inoltre a concentrarsi sul movimento delle braccia.

OCCORRENTE

Una bottiglietta di plastica trasparente da 500 ml, preferibilmente con delle leggere scanalature, facili da tagliare

Forbici

Pellicola trasparente

Pennarello a punta fine

Pennarelli

Evidenziatori

Carta velina (qualsiasi colore)

Righello

Perforatrice

Ago da cucito in plastica

Lana (qualsiasi colore)

Colla stick

Perlina (ca. 2 cm)

PROCEDIMENTO

1. Rimuovete il tappo della bottiglia e riciclatelo.
2. Tagliate la bottiglia a circa 10 cm dalla punta.
3. Praticate dei fori intorno al bordo superiore a circa 2 cm di distanza l'uno dall'altro.
4. Tenete la bottiglia dall'estremità superiore a vite con la mano non dominante.
5. Decorare la bottiglia con un pennarello
6. Arrotolate delle palline di carta velina di circa 1,5 cm e incollatele sulla bottiglia.
7. Avvolgete della pellicola trasparente intorno per fissare le palline e rendere la superficie in rilievo.
8. Infilate la lana nell'ago
9. Nel buco fatto con la perforatrice, infilare l'ago, legare e annodare, poi cucire intorno al bordo lasciando 22 cm di lana. Legate la perlina all'estremità.
10. Cercate di prendere la pallina con il "bicchiere" così creato o, tenendo il bicchiere con la mano predominante, provate a infilare la pallina dentro con l'altra mano. Mentre tenete il bicchiere, fate dondolare la pallina da un lato all'altro e poi avanti e indietro. Cambiate mano.

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

9

BUSTA DI CARTA

ESERCIZIO 9

BUSTA DI CARTA

OBIETTIVO

Usare l'immaginazione ed esercitare la propria capacità decisionale, raccontando i propri sogni e decorando la borsa. Potrebbe essere usata come regalo o per portare oggetti.

OCCORRENTE

- Buste di carta bianca
- Perforatrice con decorazione a forma di stella
- Colla stick
- Pennarelli
- Carta di diversi colori (per le stelle)

PROCEDIMENTO

1. Posizionate la busta su una superficie piana.
2. Perforate la carta facendo delle stelle.
3. Incollate le stelle sulla borsa in modo casuale o secondo uno schema.
4. Disegnate o scrivete sulla busta con i pennarelli.

ESERCIZIO DI STORYTELLING E MANUALITÀ CREATIVA

10

CARTE PER LO STORYTELLING

ESERCIZIO 10

CARTE PER LO STORYTELLING

OBIETTIVO

Stimolare le abilità verbali, l'immaginazione e la rievocazione identificando persone, luoghi e cose.

OCCORRENTE

Un mazzo di carte da gioco

Forbici

Colla stick

Fotografie (prese da riviste, quotidiani o internet)

Immagini suggerite: persone, da sole o in gruppo, animali, oggetti, edifici, alberi e fiori.

Spago, lana o nastro.

Punzonatrice

PROCEDIMENTO

1. Ritagliate le immagini leggermente più grandi delle carte
2. Incollate l'immagine su un lato della carta, scegliendo l'orientamento verticale o orizzontale.
3. Ritagliate i bordi della carta.
4. Forate il centro della carta da entrambi i lati.
5. Preparate quante carte desiderate, con un minimo di quattro.
6. Iniziate a inventare la vostra storia partendo da una carta a vostra scelta.
7. Legate un pezzo di spago sul lato destro della prima carta, poi legate le altre carte man mano che costruite la storia.

ESERCIZI ARTISTICI

ESERCIZIO

Note di orientamento

Note di feedback

Cinque passi verso il benessere

Il NEF ha sviluppato una serie di attività basate sulle evidenze e volte a migliorare il benessere personale e il capitale mentale di ogni individuo, aiutando le persone a rifiorire.
I cinque passi sono:

- **Connettetevi** con le persone intorno a voi
- **Rimanete attivi** - scoprite un'attività fisica che vi piace
- **Osservate** - siate consapevoli del mondo che vi circonda e di ciò che sentite
- **Continuate a imparare** - provate qualcosa di nuovo
- **Date** - fate qualcosa di bello per un amico

Provate a inserire i cinque passi nella vostra routine quotidiana.

ESERCIZIO ARTISTICO

1

COLLAGE DI CARTA

ESERCIZIO 1

COLLAGE DI CARTA

OBIETTIVO

Sviluppare la coordinazione occhio-mano, la motricità fine e l'immaginazione creativa.

OCCORRENTE

Un foglio di carta o cartoncino
Forbici
Colla stick
Vecchie riviste o libri

Suggerimento: scegliete un tema per l'attività, come le feste nazionali.

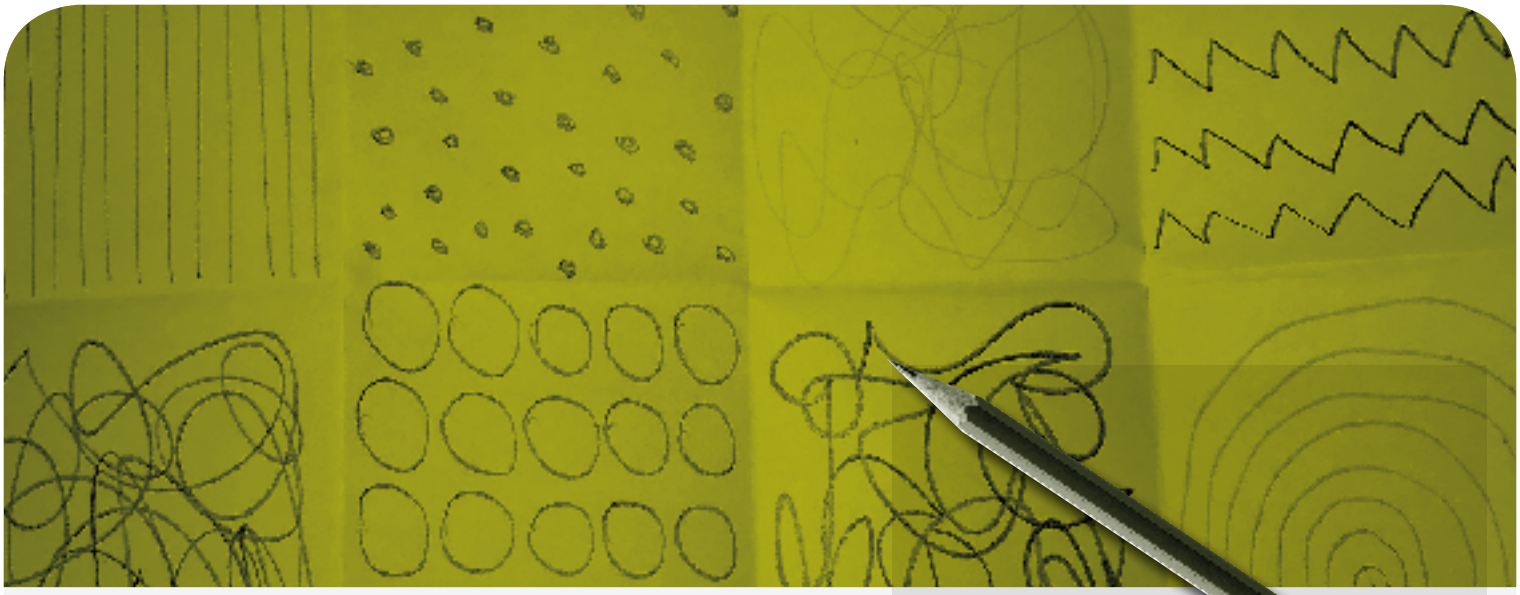
PROCEDIMENTO

1. Stendete la carta dello sfondo sul tavolo, magari fissandola per evitare che si muova mentre lavorate.
2. Sfogliate le riviste e i libri per trovare immagini che vi piacciano. Potete scegliere un tema per il collage, come un colore, un tipo di superficie o di oggetto. Ritagliate tutte le immagini che rientrano nella categoria prescelta.
3. Posizionate le immagini che avete ritagliato sullo sfondo e spostatele finché non siete soddisfatti del risultato.
4. Incollate tutti i pezzi.

ESERCIZIO ARTISTICO

2

GRAFISMO CREATIVO



ESERCIZIO 2

GRAFISMO CREATIVO

OBIETTIVO

Allentare la tensione, esprimere se stessi.

OCCORRENTE

Un foglio di carta o cartoncino
Matita

PROCEDIMENTO

1. Piegate il foglio A4 in otto sezioni, prima piegando il foglio a metà orizzontalmente e poi due volte in verticale. Dispiegate il foglio e preparatevi a disegnare.
2. In ogni sezione, disegnate con la matita un tipo diverso di segno. Cercate di rilassarvi e di non pensare troppo, riempiendo completamente ogni riquadro.
3. Riempite il primo riquadro di scarabocchi.
4. Riempite il secondo riquadro di linee lunghe.
5. Riempite il terzo riquadro di cerchi.
6. Riempite il quarto riquadro di puntini.
7. Riempite il quinto riquadro di scarabocchi, premendo la matita più forte che potete.
8. Riempite il sesto riquadro di scarabocchi, premendo più leggermente possibile.
9. Nel settimo riquadro, disegnate partendo dal centro una spirale verso l'esterno, che occupi tutto lo spazio.
10. Riempite l'ottavo riquadro con linee a zig zag.

ESERCIZIO ARTISTICO

3

OSSERVARE, PENSARE E PARLARE

ESERCIZIO 3

OSSERVARE, PENSARE E PARLARE

OBIETTIVO

Mantenere ascolto e concentrazione con un amico o un familiare

OCCORRENTE

Qualsiasi immagine artistica che troviate interessante

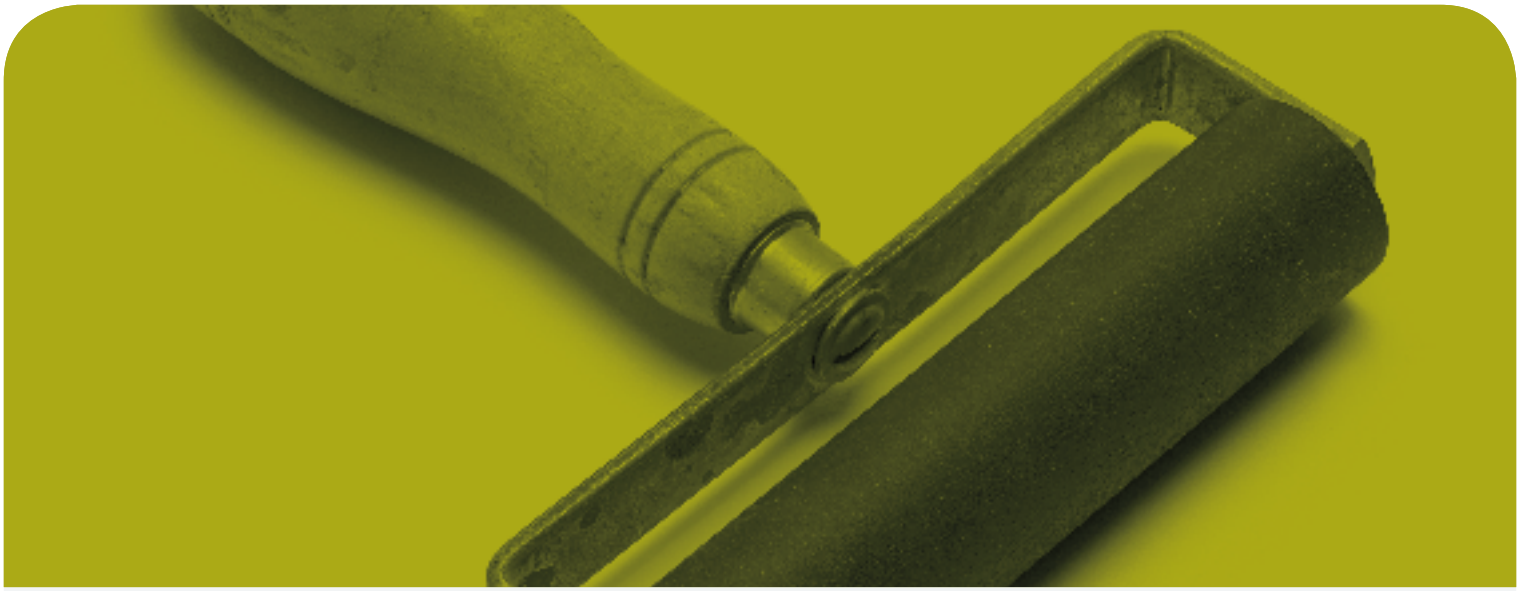
PROCEDIMENTO

1. Scegliete un'immagine artistica che vi sembri interessante.
2. Osservate l'immagine attentamente, in silenzio per due minuti.
3. Condividete con il vostro interlocutore cosa vedete nell'immagine.
4. Prendete in considerazione i colori, le forme e i temi.
5. Quale parte dell'immagine vi attrae maggiormente? Perché?
6. Ora capovolgete l'immagina o giratela di lato.
7. Questo ha cambiato il modo in cui vedete l'immagine? I vostri occhi sono attratti da qualcosa che non avevate notato prima?
8. Riflettete sui materiali che l'artista ha usato per creare l'immagine.
9. Pensate a come vi fa sentire l'immagine.
10. Ripetete l'esercizio con tutte le immagini che volete.

ESERCIZIO ARTISTICO

4

MONOSTAMPA



ESERCIZIO 4

MONOSTAMPA

OBIETTIVO

Rafforzare la parte superiore del corpo, esercitare la vista e seguire ordinatamente e passo dopo passo le istruzioni.

OCCORRENTE

Tavolo pulibile o tovaglietta di plastica liscia formato A3
Inchiostro a base d'acqua per la stampa a blocchi
Un piccolo rullo da inchiostro
Una matita appuntita
Carta (di qualsiasi colore)
Un grembiule o una vecchia maglietta

PROCEDIMENTO

1. Scegliete un'immagine che vi piacerebbe disegnare. Potete attingere alla vostra memoria o copiarla.
2. Suggerimento: un'immagine dai contorni più definiti è più adatta.
3. Spremete un po' di inchiostro, delle dimensioni circa di una moneta da 50 centesimi, sul tavolo lavabile o sulla tovaglietta di plastica.
4. Stendete uniformemente l'inchiostro su tutta la superficie, verticalmente e orizzontalmente.
5. Posizionate un foglio di carta bianco sull'inchiostro.
6. Disegnate l'immagine scelta sulla carta entro 5 minuti, prima che l'inchiostro si asciughi.
7. Sollevate delicatamente il foglio dall'inchiostro per ammirare la vostra creazione.
8. Per ripetere il procedimento, stendete di nuovo l'inchiostro e posizionate un foglio pulito.

ESERCIZIO ARTISTICO

5

COLLAGE NATURALISTICO

ESERCIZIO 5

COLLAGE NATURALISTICO

OBIETTIVO

Sostenere lo sviluppo muscolare per ridurre il pericolo di cadute; incoraggiare attività all'aperto per entrare in contatto con la natura. Si può svolgere con l'ausilio di stampelle e deambulatori.

OCCORRENTE

Un giardinetto, un parco locale o una riserva naturale

Un piccolo contenitore, come un cestino per il pranzo o una borsa di tessuto

Un pezzo di carta o cartoncino colorato

PROCEDIMENTO

1. Fate una breve passeggiata per osservare la natura più da vicino.
2. Cercate forme, colori e disegni interessanti.
3. Raccogliete alcuni oggetti che vi piacciono, come foglie, ramoscelli, petali e pietre.
4. Disponete poi gli oggetti raccolti sulla vostra area di lavoro.
5. Usate il pezzo di carta o cartoncino colorato come sfondo e create un collage disponendo sopra gli oggetti raccolti.
6. Fate una foto per immortalare la vostra creazione.

ESERCIZIO ARTISTICO

6

MODELLARE L'ARGILLA

ESERCIZIO 6

MODELLARE L'ARGILLA

OBIETTIVO

Rafforzare mani e braccia

OCCORRENTE

Argilla autoindurente

Foglio di plastica (o superficie pulita)
Grembiule, mattarello, oggetti con superfici in rilievo

Pittura (opzionale)

PROCEDIMENTO

Ecco due attività che potete fare partendo da un piccolo blocco di argilla autoindurente. Se volete solo plasmare l'argilla, ma non intendete conservare i vostri modelli, potete utilizzare della plastilina, un materiale molto morbido, malleabile, facile e divertente da usare.

Vasetto con modellazione a pizzico

1. Prendete un po' di argilla e formate una palla, strofinandola tra le mani o facendola rotolare con la mano sulla superficie del tavolo.
2. Tenendo la palla di argilla con una mano, inserite il pollice dell'altra al centro della palla, circa a tre quarti dal basso.
3. Poi cominciate a stringere tra il pollice e l'indice, ripetendo il procedimento intorno a tutto il bordo del vasetto.
4. Continuate fino a ottenere lo spessore e la forma desiderati.

Lastra con superficie a rilievo

1. Su un panno o un foglio di plastica sul tavolo, posizionate il vostro pezzo di argilla.
2. Con il mattarello stendetelo fino a ottenere una lastra piatta
3. A questo punto, potete utilizzare timbri, tagliabiscotti oppure oggetti testurizzati come il pluriball per imprimere dei segni sulla lastra facendo pressione a mano o con un matterello.
4. Una volta terminato il lavoro, lasciate asciugare seguendo le istruzioni sulla confezione; la maggior parte delle argille autoindurenti impiegano 24 ore per asciugarsi. Se preferite, potete ultimare la vostra creazione aggiungendo la pittura.

ESERCIZIO ARTISTICO

7

FOTOGRAFIA PER LA CONSAPEVOLEZZA

ESERCIZIO 7

FOTOGRAFIA PER LA CONSAPEVOLEZZA

OBIETTIVO

Osservare con attenzione, usare il richiamo delle parole e fare movimento con tutto il corpo.

OCCORRENTE

Qualcosa con cui scattare fotografie, come una fotocamera digitale, un cellulare, un tablet o una macchina fotografica usa e getta.

PROCEDIMENTO

1. La fotografia basata sulla consapevolezza consiste nell'osservare più da vicino la realtà quotidiana per coglierne gli aspetti più insoliti. Può essere svolta in luoghi ristretti o più ampi, per esempio in una stanza, una casa, un giardino o anche facendo una passeggiata per andare a fare spese.

2. Lo scopo dell'attività è di scattare una fotografia che rappresenti gli elementi della seguente lista:

1. Morbido
2. Blu
3. Una forma circolare
4. Un riflesso
5. Brillante
6. Ruvido
7. Liscio
8. Qualcosa in movimento
9. Duro
10. Pesante
11. Leggero
12. Alto
13. Piccolo
14. Giallo
15. Qualcosa che ti faccia sorridere.

ESERCIZIO ARTISTICO

8

STAMPA A RILIEVO

ESERCIZIO 8

STAMPA A RILIEVO

OBIETTIVO

Seguire un procedimento passo passo per rafforzare braccia e mani.

OCCORRENTE

Inchiostro a base d'acqua per la stampa a blocchi
Due piccoli rulli da inchiostro
Fogli di polistirolo
Vaschetta piatta per pittura
Carta
Penna a sfera
Suggerimento: usate il vassoio circolare di polistirene delle pizze da asporto

PROCEDIMENTO

1. Tracciate il disegno sul foglio di polistirolo con una penna a sfera. Quando siete soddisfatti del risultato, mettete la carta su cui stamperete accanto alla vaschetta piatta per la pittura.
2. Spremete un po' di inchiostro sulla vaschetta e passate il rullo in modo da ricoprirlo di uno strato uniforme.
3. Passate il rullo sul foglio di polistirolo per trasferire l'inchiostro in maniera uniforme. Assicuratevi di ricoprire l'intera superficie, compresi i bordi e gli angoli.
4. Dopodiché, appoggiate il foglio di polistirolo con la parte ricoperta di inchiostro a faccia in giù sul foglio di carta. Passate l'altro rullo pulito sul retro della stampa.
5. Dopo aver passato il rullo su tutto il disegno, rimuovete il foglio per far emergere la vostra stampa.
6. Ripetete il procedimento tutte le volte che volete, sperimentando con diverse forme, dimensioni e disegni.

ESERCIZIO ARTISTICO

9

CUORE DI ORIGAMI

ESERCIZIO 9

CUORE DI ORIGAMI

OBIETTIVO

Stimolare la motricità fine seguendo delle istruzioni passo dopo passo.

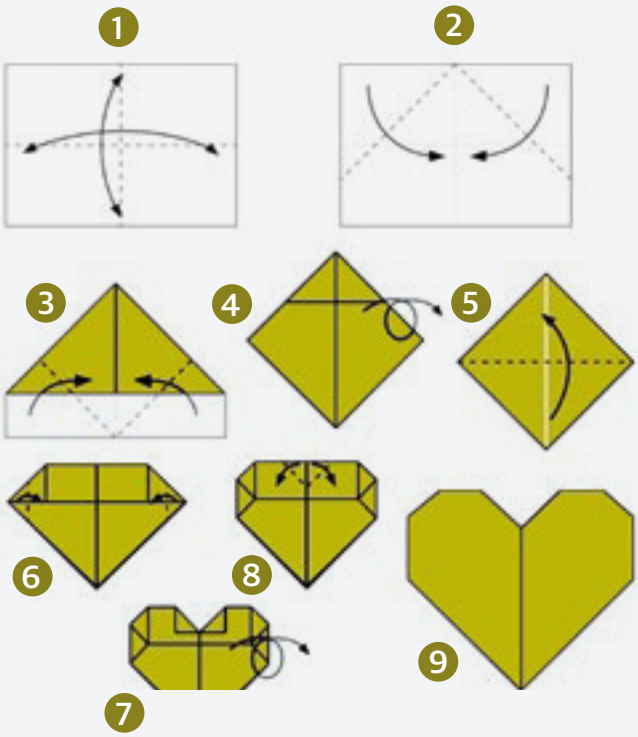
OCCORRENTE

Carta origami

PROCEDIMENTO

1. Seguite le istruzioni (a destra) per piegare la carta origami in un cuore.
2. Una volta terminato, potete scrivere sopra un messaggio e regalarlo o mandarlo a qualcuno. In alternativa, potete decorarlo con adesivi o pezzettini di carta da collage.

Se vi piacciono gli origami, su *YouTube* troverete numerosi video per imparare a creare nuove forme, anche più complesse.



ESERCIZIO ARTISTICO

10

FOTOGRAFIA SOLARE

ESERCIZIO 10

FOTOGRAFIA SOLARE

OBIETTIVO

Svolgere attività all'aperto usando tutto il corpo e la motricità fine.

OCCORRENTE

Carta fotografica solare, forbici, carta e vari oggetti. La carta solare può essere acquistata nei negozi d'arte specializzati

PROCEDIMENTO

Prima di iniziare, leggete attentamente le istruzioni di sicurezza sulla confezione. Il procedimento non è pericoloso, ma la carta contiene blandi reagenti chimici di sviluppo. Ponete l'oggetto scelto sulla carta per creare un'immagine e poi lasciarla esposta alla luce diretta del sole in attesa che si sviluppi. La parte della carta coperta dall'oggetto non cambierà colore, a differenza di quella esposta al sole.

1. Ritagliate una figura usando la carta o prendete degli oggetti da mettere sopra il disegno.
2. Posizionate la carta su una superficie piana esposta alla luce del sole (all'esterno o all'interno sul davanzale di una finestra).
3. Suggerimento: più luminosa è la luce del sole, meno tempo ci vorrà per l'immagine per svilupparsi.
4. Mettete il disegno sulla carta.

   Lasciatela sviluppare. Potete controllare se è pronta sollevando delicatamente un angolo della carta o verificando se l'oggetto ha cambiato colore. In una luminosa giornata estiva, l'esposizione dovrebbe durare fino a 10 minuti. In un giorno d'inverno, si dovrebbe lasciarla almeno per due ore.
5. Quando è pronta, passate la carta sotto l'acqua fredda, seguendo le istruzioni, e poi su una superficie piana per farla asciugare.
   Se avete la pelle sensibile, indossate guanti di gomma in questa fase.

KIT DI PRONTO SOCCORSO CULTURALE