

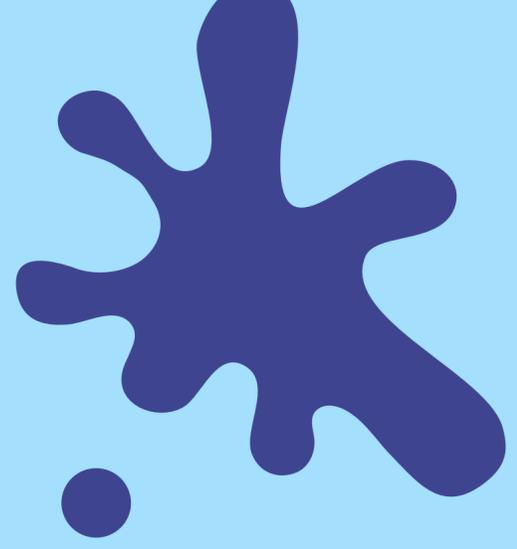
ATTIVITÀ DI MAIL ART IN MODO DIVERSO



Introduzione

L'obiettivo delle attività artistiche è stimolare sia il corpo che la mente attraverso, come suggerisce il nome, metodi artistici. Le attività artistiche sono comunemente utilizzate per gli anziani che hanno subito traumi o soffrono di malattie mentali come l'Alzheimer. L'uso dell'arte consente un metodo di comunicazione alternativo per gli anziani, soprattutto quando il linguaggio verbale è limitato. L'arte è un modo più visivo e sensoriale per gli anziani di esprimersi e può aiutarli a ridurre lo stress, combattere la depressione, migliorare il loro benessere e connettersi con ricordi che altrimenti potrebbero aver dimenticato.

L'attività artistica può comprendere molti mezzi diversi, come la pittura, il disegno, la fotografia, la prenotazione di rottami, la scrittura, ecc.

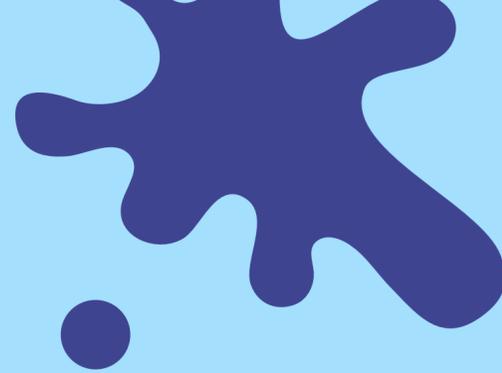


Quali sono i vantaggi delle attività basate sull'arte per gli anziani?

Alcuni effetti positivi delle attività artistiche includono:

- Ridurre lo stress, la confusione e abbassare il rischio di depressione;
- Affrontare i ricordi traumatici attraverso l'espressione artistica;
- Aumentare la funzione cognitiva e innescare ricordi precedentemente dimenticati;
- Una diminuzione della fragilità e un aumento delle capacità fisiche (creare arte aiuta a promuovere la coordinazione, diminuisce anche il dolore da malattie come l'artrite)
- Promuovere un senso di realizzazione per gli anziani creando qualcosa da soli;
- Aiutare un anziano a imparare a usare efficacemente le mani quando affronta il dolore, attraverso progetti artistici come lavorare a maglia, dipingere e disegnare;
- Promuovere la comunicazione: le persone anziane che hanno difficoltà ad esprimersi attraverso il linguaggio verbale o scritto possono trovare l'arte utile per connettersi con i propri cari, contribuendo a ridurre i sentimenti di isolamento e solitudine;
- Alcuni tipi di arte possono ricordare agli anziani la loro giovinezza;
- Ripristina molte funzioni mentali e fisiche, fornendo al tempo stesso un generale senso di benessere.

Affinché la tua attività abbia successo, segui questi passaggi



1. Divertiti e non stressarti. Puoi usare i Cinque Passi per Sentirti

Calmo:

A) Allarga la mano e allunga le dita come una stella. Puoi scegliere la mano sinistra o la mano destra. Fai finta che l'indice dell'altra mano sia una matita e immagina di tracciare il contorno della mano e delle dita.

B) Inizia dalla parte inferiore del pollice e fai scorrere il dito verso l'alto, fermati in alto e poi fai scorrere il dito sull'altro lato. Ora fai scorrere il puntatore verso l'alto del secondo dito, metti in pausa e scorri verso il basso dall'altro lato. Continua a tracciare le dita in alto, in pausa e in basso. Fai scorrere lentamente il dito, guarda il movimento del dito e nota come ci si sente. Continua finché non hai finito di tracciare il tuo quinto dito (mignolo).

c) Ora sei pronto per aggiungere un po' di respiro. Inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca. Ricorda di mantenerlo lento e costante.

d) Posiziona il dito indice sulla parte inferiore del pollice e inspira mentre scivoli verso l'alto. Espira mentre scivoli verso il basso. Inspira mentre fai scorrere il secondo dito verso l'alto ed espira mentre scivoli verso il basso. Continua finché non hai finito di tracciare le dita e hai fatto cinque respiri lenti.

e) Come si sente il tuo corpo ora? Ti senti tranquillo o vorresti prenderne altri cinque?

2. Fai del tuo meglio;

3. Va bene non amare la tua arte, ma continua a lavorare. Non sai mai cosa può succedere durante il processo.

4. USA LA TUA IMMAGINAZIONE. Sii creativo e sogna.

5. Sii positivo.



Prima di iniziare, considera quanto segue:

- Non utilizzare materiali tossici se ingeriti;
- Inizia l'attività con un compito facile, come disegnare un'immagine con i pennarelli, in modo che i partecipanti si sentano a proprio agio nelle proprie capacità;
- Parla con loro durante tutto il processo, incoraggiandoli a continuare, lodando il loro lavoro;
- Usa materiali dai colori vivaci;
- Qualunque sia la tecnica che scegli per i mestieri, chiedi ai partecipanti di pensare a qualcosa della loro giovinezza - questo potrebbe essere il loro argomento;

Una volta che hanno completato le loro opere d'arte, fai delle copie e mettile in un posto in cui possano vederle, assicurandoti il beneficio dell'autocompiacimento e del senso di realizzazione.

Gruppo

4-6 seniors per gruppo

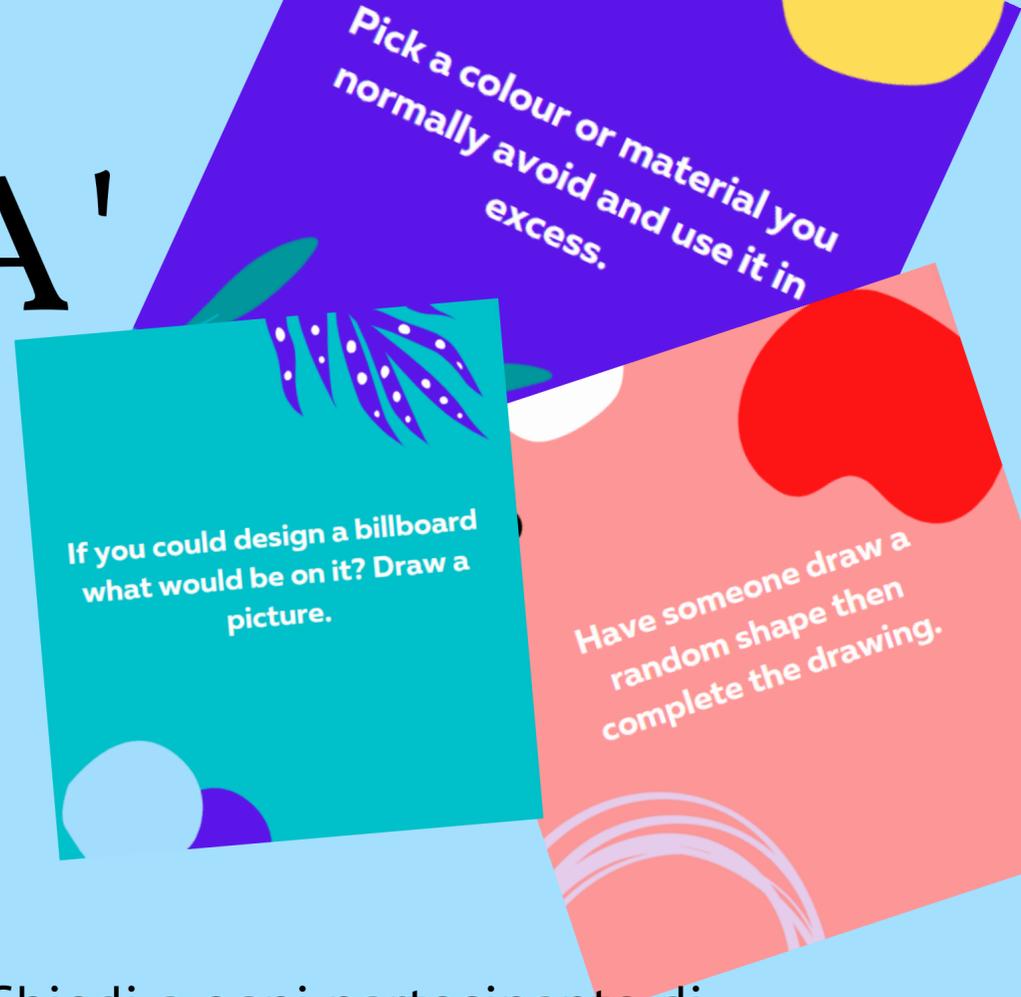
Contesto

Scegli qualsiasi spazio che sia comodo sia per gli anziani che per i formatori. Le attività possono svolgersi anche all'aperto.

Materiale

Acquerelli, colori per cartoncini, pennelli, pastelli, matite, creta, pennarelli, materiali per tessere, gessetti, carta di diverse dimensioni, cartone di castoro, linoleum, coloranti, lana per tessere o ricami, fogli di sughero, diari o qualsiasi materiale tu piace usare.

ATTIVITA' USANDO CARTE



Attività

Puoi usare 38 carte del nostro set. Chiedi a ogni partecipante di scegliere una carta estraendola dalla pila senza vedere quale compito contiene. La carta scelta sarà il loro argomento per iniziare l'attività artistica. Dopo che gli anziani hanno terminato il compito che hanno scelto, inviano il loro pezzo a un altro partecipante del gruppo che estenderà il loro lavoro. Queste opere d'arte possono girare in cerchio e ogni anziano ha una parte d'arte in ogni mestiere. Quando il formatore vede un anziano che non sa cosa fare, si offre di prendere un'altra carta con un altro compito.



Carte

È possibile stampare le schede utilizzando l'allegato 1.

Obiettivo

Questa attività cerca di promuovere il senso di comunità, creatività, partecipazione, coinvolgimento, conoscere gli altri, vedere te stesso da un lato umoristico e scoprire quale legame hai con gli altri.

STORIA

Questa attività è un'opportunità per i partecipanti di creare qualcosa da lasciarsi alle spalle che li ricorderà agli altri. Per catturare i ricordi della loro infanzia, possono quindi inviare il loro lavoro a qualcuno che non vedono da molto tempo, per registrare la storia familiare. Questa attività può consentire ai partecipanti di provare un senso di importanza per gli altri.



Materiali

Per questa attività avrai bisogno di: buste, qualcosa da attaccare al muro (es. puntina blu), penne o matite, pastelli o matite colorate, piccoli pezzi di carta per scrivere messaggi e tutto ciò che vorresti poi mettere nel busta come sorpresa per quella persona).

Passi per questa attività

1. Buste: disegna il tuo nome (non scrivere, ma disegna).
2. Racconta la storia del tuo nome.
3. Mostra un movimento che descriva quella persona/illustra il nome.



4. Trova un altro disegno simile (sulla busta) e parla con quella persona: scopri tre cose che ti legano. Presenta ciò che hai trovato.
5. Appendi la busta al muro.
6. Scrivi il tuo nome su pezzi di carta blu e mettilo in un cappello/barattolo/borsa). Disegna il nome della persona di cui ti prenderai cura per un certo periodo di tempo (se disegni il tuo nome, disegna di nuovo).
7. La persona introversa ha bisogno di essere osservata e curata per un certo periodo di tempo (scrivendo complimenti e parole di supporto su foglietti adesivi, per dimostrare che ci tieni a quella persona (anche le piccole cose carine sono benvenute).
8. L'ultimo giorno prendiamo le buste, le esaminiamo e discutiamo di ciò che abbiamo ricevuto e di come ci sentiamo. Se vuoi, puoi confessare di chi ti sei preso cura o provare a indovinare chi si è preso cura di te.



BIGLIETTI DI COMPLIMENTI

Materiali

A postcard (where it would be possible to write - you can print Annex 2 for this activity if you want), a pen or coloured pencils, a stamp (if possible to buy it), a smartphone (to take a picture of the postcard and send it digitally).

Passi di tutte le attività

1. Tutti i partecipanti ricevono una cartolina e una penna.
2. Disegna un simbolo nell'angolo della cartolina, dal quale può essere riconosciuto quando la cartolina ti ritorna di nuovo.
3. Scrivi un complimento/messaggio di supporto e invialo in senso orario all'altra persona. Questa persona scrive il complimento e lo invia di nuovo fino a quando la tua carta non ti ritorna. (Se i partecipanti sono pochi, inviamo nuovamente la cartolina);
4. Dopo uno/due giri, la cartolina ti ritorna.
5. Scatta una foto della cartolina e inviala a chiunque ne abbia bisogno in formato digitale

Obiettivi di questa attività

Puoi leggere queste parole di sostegno/complimenti quando hai momenti difficili oppure puoi usare la cartolina come scheda di un libro. Puoi anche spedire questa cartolina a qualcuno che potrebbe avere un disperato bisogno di quelle parole di supporto. Se decidi di inviarlo per posta, devi scrivere l'indirizzo. C'è anche uno spazio lasciato per un francobollo.

LETTERA A TE STESSO



Materiali

Allegato 3 (o potresti voler creare i tuoi modelli), penne, buste, colla, forbici, Scrivere la storia (dare fogli stampati (allegato 4) + penna).

Passi per questa attività

1. Scrivi un ricordo d'infanzia.

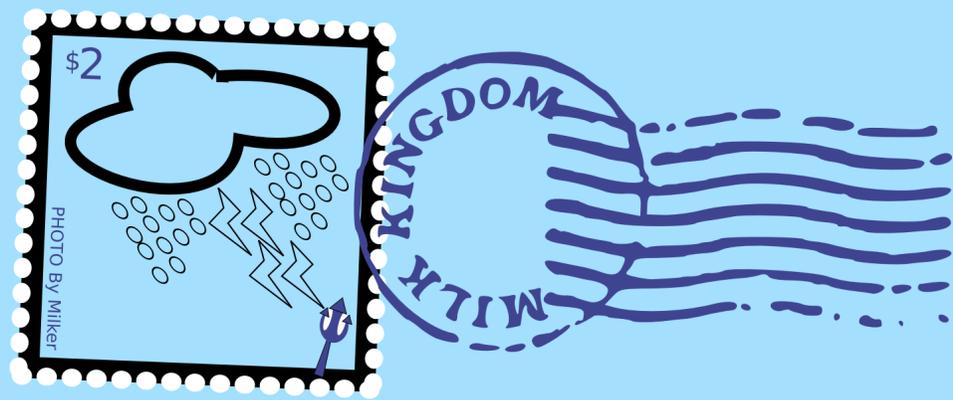
0

1. Scrivi una lettera a te stesso.

2. La lettera/storia può essere arricchita con un disegno/ritaglio, ecc. (è possibile utilizzare l'allegato 4 per i modelli di decorazione)

Chiedi ai partecipanti se puoi scattare una foto della loro storia - se è troppo personale - non scattare una foto.

DISEGNO DELLA BUSTA



Materiali

Per decorare la busta dovrai usare colla, forbici, busta, illustrazioni stampate, al loro posto puoi usare giornali, riviste, ritagliare illustrazioni e parole.



Passaggi dell'attività

1. Annota l'indirizzo (tuo o di un parente a cui vorresti lasciare/passare il racconto).
2. Le buste devono essere fotografate (in modo che gli indirizzi non siano visibili). Queste foto potrebbero essere utilizzate per la diffusione e l'esposizione.
3. Raccogli le buste. Li invierai dopo qualche tempo ai loro proprietari per fare la sorpresa.

CREAZIONE DI UN RITRATTO

Materiali

1. Una forma di un oggetto casuale per fare una faccia (Allegato 5);

2. Forbici

3. Colla

4. Pennarelli

Adesivi (possono essere acquistati in negozio o stampati da qui <https://www.pinterest.com/pin/372109987944318338/>);



Passi di questa attività

1. Tutti i partecipanti scelgono una forma casuale per il proprio viso e ci scrivono sopra il proprio nome

2. Le facce vengono quindi inviate intorno al tavolo e ogni partecipante incolla una parte di una faccia e passa la faccia in giro

3. Le facce vengono passate finché non viene completata una faccia completa

Ogni partecipante quindi scatta una foto dei propri volti e la carica sui social media utilizzando #MailArt4Seniors

Obiettivi dell'attività

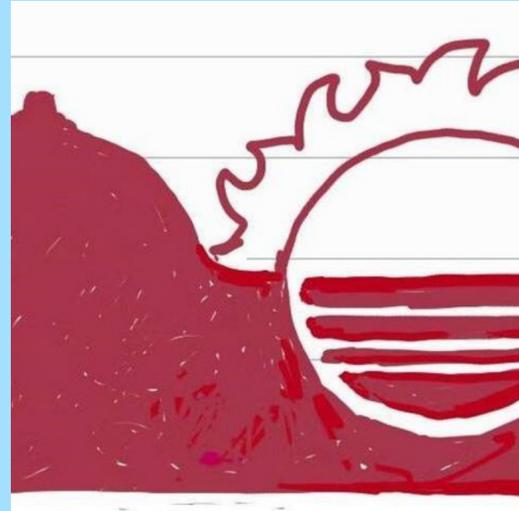
Tutti i partecipanti hanno il loro ritratto unico che è stato fatto collettivamente. Emozioni positive garantite.



**SPERIAMO CHE
QUESTE ATTIVITÀ
DI MAIL ART VI
PIACCIANO!!!**



PROJECT PARTNERS





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

