



Erasmus+

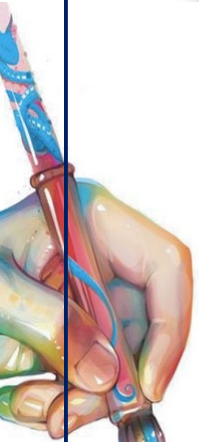


# PROGETTO ELISTAT

Erasmus+ KA2 - Strategic Partnership in Education, Youth and Sports

2020-1-TR01-KA227-ADU-097006

## LIBRO ATTIVITA' PER L'ARTETERAPIA





Erasmus+



## Introduzione

*Il progetto ELISTAT ha lo scopo di arricchire e migliorare la vita delle persone anziane, specialmente quelle che sono state isolate durante la pandemia o quelle che affrontano stress, depressione, ansia o perdita, attraverso l'uso di tecniche di arteterapia.*

*Dato che non tutte le persone anziane hanno accesso a sessioni di arteterapia guidate da arteterapeuti o formatori specializzati, riteniamo che trarrebbero grande beneficio da un libro attività per l'arteterapia, che includa attività specifiche sulle emozioni e guidino l'attenzione delle persone sugli aspetti positivi della loro vita.*

*I principali vantaggi per gli anziani impegnati nelle attività proposte in questo libro attività per l'arteterapia, ruotano intorno a:*

- favorire il rilassamento e ridurre lo stress;
- ridurre i sentimenti di isolamento;
- affrontare emozioni come tristezza, paura, rabbia, solitudine ecc.;
- promuovere intuizioni personali su se stessi e aumentare la consapevolezza di sé;
- coltivare un atteggiamento ottimista nei confronti della vita e focalizzare l'attenzione sugli aspetti positivi;
- aumentare l'autostima e la fiducia;
- coltivare la resilienza emotiva;
- migliorare le capacità comunicative;
- coltivare una maggiore consapevolezza e comprensione delle relazioni con gli altri;
- migliorare le abilità sociali e ridurre i conflitti;
- migliorare la concentrazione;
- migliorare le funzioni cognitive e sensomotorie.

*Il libro attività ELISTAT per l'arteterapia è progettato per gli anziani, ma le attività potrebbero essere vantaggiose anche per altre fasce d'età.*

*Il libro attività ELISTAT per l'arteterapia è disponibile per il download gratuito in lingua inglese, turca, italiana, francese, rumena e portoghese.*



Erasmus+



## Indice

<b><i>Sezione 1: Per iniziare</i></b> .....	<b>5</b>
Preparazione e pianificazione .....	5
Stabilire aspettative o regole di base .....	5
<b><i>Sezione 2: Attività di arteterapia</i></b> .....	<b>6</b>
La scansione del corpo .....	6
Regressione mano destra e mano sinistra .....	9
Capolavoro d'Arte.....	11
Terapia della poesia.....	13
3 Canzoni – 3 Sentimenti .....	15
Autoritratto interiore .....	16
Produzione di stampe.....	18
Allenamento di danza/Quali qualità vedi in me? .....	20
Hai l'odore di .....	22
Scrivi una poesia e lascia che la tua immaginazione fluisca.....	25
Origami: una costruzione di carta.....	28
Scultura in gesso .....	31
Il mondo in cui vivo.....	34
Dietro la maschera.....	35
Disegno squisito .....	39
Mandala.....	41
Macro Magia.....	44
Ridere a crepapelle.....	46
I cinque sensi.....	48
Rallenta e calmati .....	50
I cinque sensi.....	51



Erasmus+



Le persone nella tua vita.....	52
Un breve riassunto della mia vita .....	54
Il potere della pittura all'aria aperta .....	55
La poesia nascosta .....	56
La figura del vaso di fiori .....	57
L'albero delle cose di cui sono più orgoglioso.....	58
Oggi scelgo la gioia e la pace della mente.....	60
Dipingi le tue paure .....	62
Il braccialetto dei ricordi .....	64
Etichette.....	66
I miei cari che mi amavano.....	67
<i>Sezione 3: Pratiche da portare avanti.....</i>	<i>69</i>
Feedback e suggerimenti raccolti dagli anziani .....	69
Suggerimenti per l'implementazione da parte di arteterapeuti e formatori .....	69
Risorse utili e riferimenti .....	69



Erasmus+



## Sezione 1: Per iniziare

### Preparazione e pianificazione

L'arteterapia, fondamentalmente, consente alle persone di esprimersi attraverso diverse tecniche artistiche, come il disegno e la pittura, altre arti visive, la danza e i movimenti, la musica e il teatro. L'obiettivo è utilizzare il processo creativo per aiutare ad esplorare l'autoespressione e, così facendo, trovare nuovi modi per acquisire intuizioni personali e sviluppare nuove capacità di coping. Non è necessario avere capacità artistiche o talenti speciali per partecipare all'arteterapia: l'arteterapia non è un corso d'arte; si tratta più di lasciare che i partecipanti si concentrino sulla loro esperienza interiore.

L'arteterapia, come sottobranco della psicoterapia, si esprime attraverso l'uso di ogni branca dell'arte in psicoterapia. Consente alle persone di esprimere tutti i tipi di emozioni, pensieri e stati subconsci che non possono esprimere verbalmente attraverso attività artistiche. Nell'arte terapia è richiesta una buona conoscenza della pedagogia e della psicologia oltre che una buona conoscenza dell'arte. Le terapie artistiche esternalizzano l'espressione dell'individuo nella sua forma più grezza, con un potere al di là delle parole. Lo scopo dell'arte terapia è aiutare le persone a trasmettere ogni emozione, pensiero, trauma, sentimenti che non possono esprimere verbalmente, senza l'intervento e la direzione attraverso l'arte.

### Stabilire aspettative o regole di base

L'arteterapia può essere applicata sia in sessioni che in diversi workshop. Può essere applicata in gruppi, coppie, famiglie, singoli, bambini, anziani e adolescenti, in ogni fascia di età e per ogni fascia disagiata.

Nell'arteterapia ci sono tre elementi principali: l'artista o creatore d'arte, l'opera d'arte e l'arteterapeuta.

Il punto più importante è questo: tranne coloro che hanno studiato psicologia, psichiatria e psicologia clinica, dovrebbero essere chiamati professionisti dell'arteterapia. Gli arteterapeuti non hanno l'autorità per fare una diagnosi a meno che non siano psichiatri o psicoterapeuti.

Per favore, tieni presente che:

1. tu sei l'esperto degli aspetti emotivi e sociali della tua vita, mentre le tecniche artistiche che ti proponiamo sono solo un mezzo per esprimere i tuoi pensieri e sentimenti;
2. non è necessario possedere abilità o talenti artistici speciali per partecipare alle attività di arteterapia.
3. l'arte terapia non è un corso d'arte; si tratta più di lasciarti concentrare sulla tua esperienza interiore.



Erasmus+



## Sezione 2: Attività di Arteterapia

### LA SCANSIONE DEL CORPO

#### 1. Descrizione

Questo è un esempio di applicazione degli studi basati sulla consapevolezza e sull'auto-compassionevolezza. Ti aiuta ad imparare ad essere gentile con te stesso, ad esprimere i tuoi sentimenti e a notarli. Puoi entrare in contatto con il tuo io interiore.

#### 1. Istruzioni per un'attività di successo

Hai avuto ansia e paura durante il periodo di pandemia? Accendi la musica, chiudi gli occhi e pensa ai tuoi sentimenti attuali in uno stato di rilassamento o profondo rilassamento. Pensa ai problemi che ti rendono triste, preoccupato e derivanti dall'inattività. Quando ti concentri sulla tua angoscia, esaminala, il suo colore, modello, consistenza. Dopo averlo sentito e averne compreso chiaramente la forma, disegna e dipingilo con qualsiasi matita e colori. Quindi chiudi di nuovo gli occhi e pensa in quale parte del tuo corpo senti la tua emozione. Dove ha danneggiato il tuo corpo? Ti ha reso triste, ti ha ferito? Pensa a dove si trova nel tuo corpo. Quindi disegna, dipingilo. I risultati possono essere interpretati anche con l'aiuto del tuo educatore artistico o psicoterapeuta, durante le sessioni regolari.

#### 2. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- Carta per disegnare
- penne
- matite colorate
- evidenziatori
- pastelli

#### 2. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Questo studio è molto utile per te soprattutto se tendi a trascurare te stesso e manchi di compassione, se tendi a dare priorità agli altri rispetto a te. Il processo di guarigione viene attivato scoprendo il proprio corpo, le proprie emozioni, ciò che si sente e come la consapevolezza nasce dentro di noi. Questo esercizio potrebbe anche aiutarti ad imparare come affrontare traumi, shock e ansia.

Chiedi a te stesso:

- Quale consapevolezza hai sperimentato?
- Volevi fare uno sforzo per dare un senso ai sentimenti cui prima non riuscivi a dare un senso?

This project has been funded with support from the European Commission. This presentation reflects the views only of the authors, the commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+



## LA SCANSIONE DEL CORPO

**Quali sono i colori della mia anima e i sentimenti?**

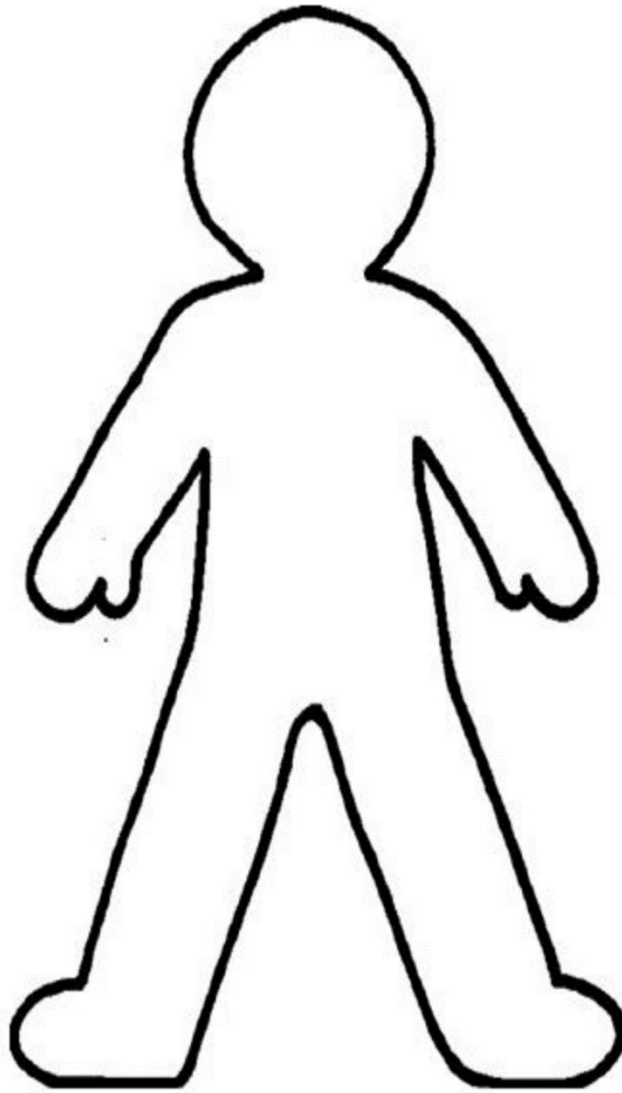




Erasmus+



## MODELLO DEL PROFILO CORPOREO



<sup>1</sup> È possibile utilizzare questo modello nel caso in cui si avverta qualche sconcerto estetico. È solo un modello; puoi disegnare te stesso come ti senti e immaginare le tue emozioni.

This project has been funded with support from the European Commission. This presentation reflects the views only of the authors, the commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Erasmus+

Elistat



## REGRESSIONE MANO DESTRA-SINISTRA

### 1. Descrizione

Con questo lavoro sarai in grado di toccare emotivamente le tue esperienze passate, rimpianti, risultati e sentimenti. La regressione è proprio questo: essere in grado di toccare tutti i tipi di stati emotivi ed esperienze che hai vissuto in passato a un livello emotivo. È un'ottima pratica per esprimere cose passate che sono difficili da descrivere nella vita di tutti i giorni.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Guarda l'immagine qui sotto e disegna i contorni di entrambe le mani sulla carta, proprio come si crea un modello. La mano sinistra rappresenta la vita passata e la mano destra rappresenta la vita futura. Mano destra e mano sinistra: la tua mano destra è il tuo futuro, la tua mano sinistra è il tuo passato. Pensa a tutto ciò che ti ha reso quello che sei, qualunque sia il tuo passato: rimpianti, felicità, errori e disegna o scrivi all'interno del modello della mano sinistra. Pensa al tuo futuro, ai tuoi sogni, ai tuoi desideri, ai tuoi obiettivi, pensa a cosa ti aspetti dal futuro, dove e con chi vuoi essere e disegna o scrivi i tuoi pensieri e sentimenti all'interno del modello della mano destra. Osserva l' esempio qui sotto, ma sentiti libero di trovare il tuo modo di esprimerti.





Erasmus+



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- Matita/penna
- Matite colorate
- Fogli A4
- Acquerelli

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

L'attività ha lo scopo di aiutarti a riflettere e parlare delle tue esperienze passate e dei tuoi sogni futuri, quindi condividi il tuo disegno e le tue riflessioni con altre persone. A volte, sperimentare un'alta regressione può innescare sentimenti come tristezza, solitudine e rabbia: questo è normale, ma non cercare di nasconderli o provarli da solo, parlane con le persone intorno a te.

Più avanti, potresti riflettere su come ti senti ora, sui tuoi rimpianti passati, sulla tua rabbia o su come l'hai vissuta. Ecco alcune domande per aiutarti a riflettere:

- Tutte queste introspezioni hanno innescato in te la consapevolezza?
- Capisci il concetto di regressione? Nello studio di regressione, hai avuto emozioni intense o uno scatto d'ira?



Erasmus+



## CAPOLAVORO D'ARTE

### 1. Descrizione

Questa attività è un esempio di terapia delle arti visive e ha una caratteristica intermodale, concentrandosi contemporaneamente su immagini e musica.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

In questa attività, dovresti cercare di indovinare la storia dell'arte visiva con l'accompagnamento della musica. Guarda ora il dipinto qui sotto e prova ad indovinare la storia che c'è dietro. Dopodiché, torna a leggere la storia vera.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- Carta formato A4 per prendere appunti o suggerimenti
- Penna o matita per scrivere appunti o suggerimenti

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Ecco la vera storia del dipinto. L'ispirazione per il dipinto ad olio di John Everett Millais, datato 1851-52, è l'Amleto di Shakespeare. Il dipinto racconta la tragica morte di Ofelia, caduta in un torrente mentre raccoglieva fiori per farne una ghirlanda dopo che suo padre fu ucciso dal suo amante Amleto. Muore cantando ignara del rischio di annegamento.

Completando il lavoro in due fasi, Millais dipinge la modella diciannovenne Elizabeth Siddall nella vasca da bagno del suo studio, dopo aver dipinto lo sfondo esterno. A causa di aver posato per questo dipinto nell'acqua gelida per tante ore, Siddall ha preso un raffreddore e si è ammalato gravemente. Se guardiamo i simboli nel dipinto, i fiori che Ofelia porta simboleggiano il suo amore e la sua intelligenza. I fiori sparsi intorno indicano la sua innocenza corrotta, che viene ripristinata dal fatto che muore per amore.

Guarda di nuovo il dipinto e prova a trovare altri significati nascosti dei dettagli inclusi dall'artista. Che emozioni provi guardando il dipinto? Quali emozioni ha cercato di suscitare l'artista secondo te?





Erasmus+



## CAPOLAVORO D'ARTE



This project has been funded with support from the European Commission. This presentation reflects the views only of the authors, the commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+



## TERAPIA DELLA POESIA

### 1. Descrizione

Tra le 3 poesie fornite in questa attività, sceglierai la poesia che senti più vicina al tuo cuore, rivelando così emozioni nascoste dal subconscio legate alle esperienze passate.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Vengono fornite tre diverse poesie. Cerca di non guardare le informazioni sui loro autori. Devi sceglierne uno che trovi interessante e continuare a scriverlo con le tue parole, frasi e pensieri. Prenditi il tuo tempo e non scoraggiarti. Questo compito non riguarda la scrittura del testo, ma il lasciare che le tue emozioni parlino.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- Fogli A4
- Penne/matite

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Condividi le tue poesie con altri compagni. Dai un'occhiata alle poesie e scopri il titolo e l'autore. Rifletti sulle somiglianze e le differenze tra l'originale e la tua creazione: si riferiscono alle stesse esperienze o sentimenti? Le poesie hanno messaggi simili o diversi? Quali simboli sono usati?



Erasmus+



## TERAPIA DELLA POESIA

### **Poesia 1<sup>2</sup>**

E mentre le forze  
cedean lo  
sforzo, vide di un  
tal la sua ombra.  
“Ombra”, gli  
chiese, dov’è il  
paese

### **Poesia 2<sup>3</sup>**

Non lo dimenticherò  
presto  
  
La pelle giallo grigiastra  
  
A cui la faccia aveva  
posto  
  
Calze coperte: niente di  
suo  
  
Nessun tremore  
dall'interno  
  
Giocato sulle superfici

### **Poesia 3<sup>4</sup>**

Il più breve  
momento  
condiviso  
con te il più  
lungo nella

mia mente.

---

<sup>2</sup> (Edgar Allan Poe, Eldorado)

<sup>3</sup> (Thom Gunn, Still Life)

<sup>4</sup> (Lang Leav, A Timeline)





Erasmus+



## 3 CANZONI – 3 SENTIMENTI

### 1. Descrizione

È un'attività frequentemente utilizzata negli studi basati sulla consapevolezza. La musica è una branca dell'arte molto importante e ha un impatto sul benessere dell'individuo. La musicoterapia è progredita parecchio come ramo secondario dell'arteterapia ed è quasi sulla buona strada per diventare una specializzazione nelle università. Esprimere sentimenti e pensieri attraverso le canzoni è molto prezioso.

#### 1. Istruzioni per un'attività di successo

Per prima cosa, devi ascoltare (e ballare) 3 canzoni diverse (vedi l'elenco qui sotto). Dopo aver ascoltato ed espresso come ti senti ballando, lascia che il tuo corpo prenda una forma che rappresenti al meglio l'emozione che hai provato. Più avanti, sei invitato a riflettere sul sentimento, o per iscritto o disegnandolo.

#### Canzone 1: Thom Yorke, Unmade

[https://www.youtube.com/watch?v=27c3JaZq4\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=27c3JaZq4_c)

#### Canzone 2: Fever Ray, Keep the Streets Empty for

Me <https://www.youtube.com/watch?v=jWFb5z3kUSQ>

#### Canzone 3: Thievery Corporation, Cosmic Game

[https://www.youtube.com/watch?v=OmamRc\\_kEB8&list=PL-wAT00jMEEuw\\_Tekmj1t9z81CZAjiGOe](https://www.youtube.com/watch?v=OmamRc_kEB8&list=PL-wAT00jMEEuw_Tekmj1t9z81CZAjiGOe)

### 2. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- Fogli A4
- Matite colorate e pennarelli
- Carta per acquerelli
- Acquerelli

#### 2. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Parla con i tuoi amici della tua esperienza. Rifletti sulla trasformazione delle emozioni in forme (vedi esempi dalle opere dell'artista Kandinsky).



Erasmus+



## AUTORITRATTO INTERIORE

### 1. Descrizione

Per Carl Gustav Jung le riflessioni interiori sono pratiche molto importanti nell'esprimere il subconscio dell'individuo. Con queste riflessioni interiori l'individuo può facilmente scoprire il suo repertorio di immagini subconscie e il suo linguaggio simbolico.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Disegnerai il tuo viso guardandoti allo specchio o nella tua mente. Dopodiché penserai ai tuoi sentimenti e pensieri. Come li rappresenteresti nel tuo disegno? Dovrai disegnarli e colorarli oppure potrai usare una tecnica di collage o assemblaggio. Non ci sono campioni o modelli in questa attività, perché devi mostrare i tuoi sentimenti e il tuo subconscio direttamente in modo nudo e puro.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di

- Fogli A4
- Penne e matite colorate
- Fogli per acquerelli
- Acquerelli
- Forbici e colla per la tecnica del collage

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

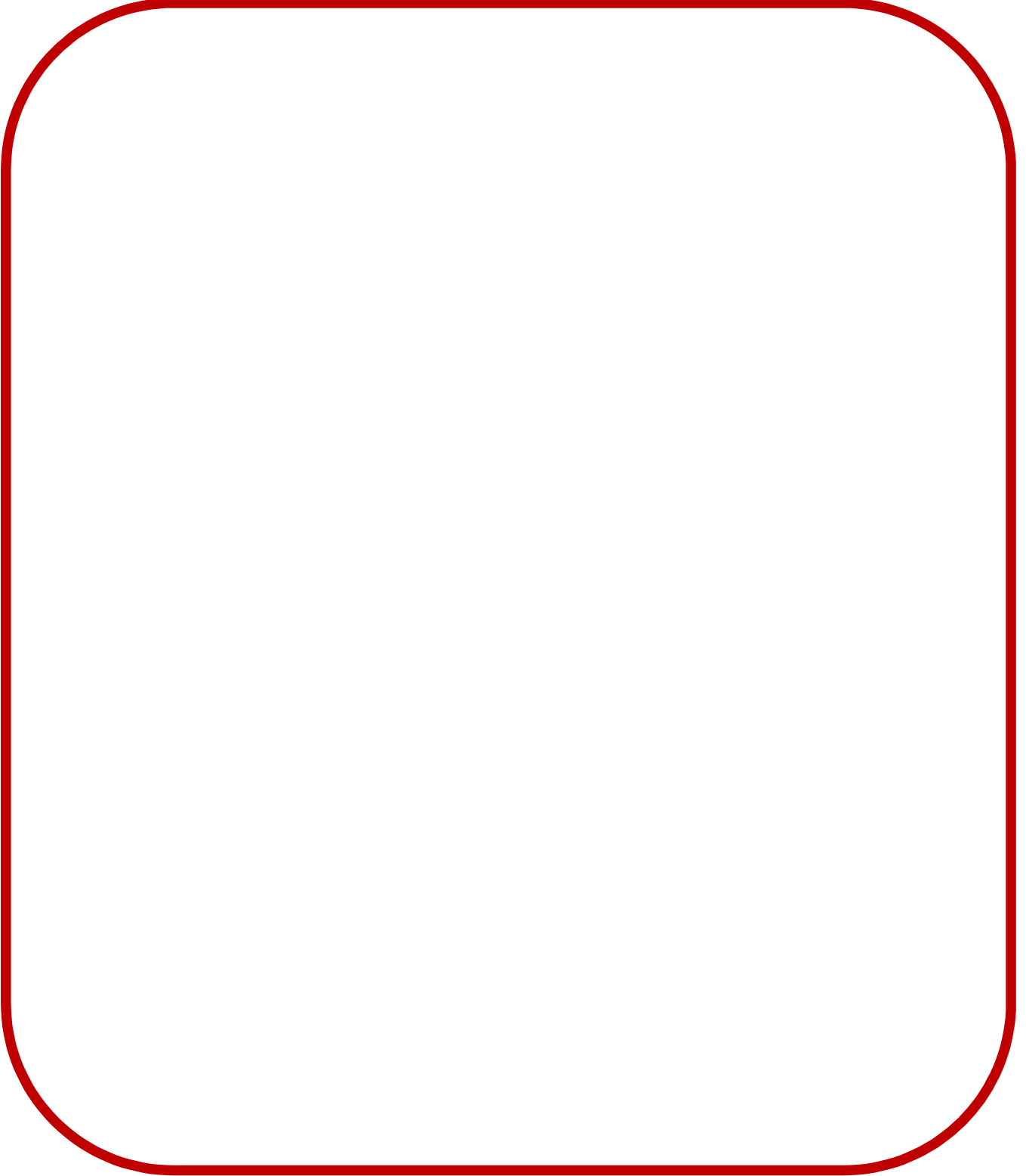
Per ulteriori riflessioni e interpretazioni della tua creazione, controlla gli scritti di Carl Gustav Jung e Sigmund Freud sull'analisi dei sogni, la scoperta del linguaggio simbolico e gli studi sull'immaginazione inconscia.



Erasmus+



## AUTORITRATTO INTERIORE





Erasmus+



## REALIZZAZIONE DI STAMPE E RITRATTI

### 1. Descrizione

Questa attività è svolta in coppia, quindi trova qualcuno con cui svolgerla. L'obiettivo è dipingere un ritratto creativo l'uno dell'altro, che fornisca un'attività artistica collaborativa. In questo ritratto i tratti fisionomici dei partecipanti sono alla base della tela, ma la scelta dei colori, i tipi di tratti e linee e tutte le scelte artistiche o materiali scelti per realizzarlo saranno decisioni dell'artista per esprimere la personale interpretazione della persona ritratta. Questa attività, oltre a fornire momenti di divertimento e condivisione, permette anche di sviluppare il riconoscimento della propria immagine e stabilire legami affettivi con l'altro.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Questa attività dovrebbe essere svolta in coppia. Dovresti chiedere al tuo partner di tenere il foglio di plexiglass all'altezza del viso, mentre, con l'aiuto di un pennello e colori, disegnerai il suo viso, creando dettagli per i capelli, le sopracciglia, gli occhi, naso e bocca. Al termine, è necessario posizionare il foglio su una superficie piana premendolo su un foglio A4 bianco. Successivamente rimuovi con cura il foglio e rivela il ritratto al tuo partner. Di seguito sono riportati alcuni esempi dei risultati finali di questa attività.





Erasmus+



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- Foglio acrilico (plexiglass) di almeno 15x20 cm
- Colori acrilici
- Pennelli
- Acqua
- Fogli A4

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

La persona che ha realizzato il ritratto dovrebbe spiegare all'altro partner i colori che ha usato, le linee, i tratti che ha illustrato e come queste scelte si relazionano con la sua interpretazione della persona che ha ritratto. Ecco alcune domande per aiutarti a riflettere:

- Perché hai scelto quei colori?
- Come sono relazionati alla persona che hai ritratto?
- Ti sei divertito?

La persona ritratta deve rivelare come la fa sentire il ritratto, se ci si identifica e cosa pensa dell'interpretazione che l'artista ha di sé. Ecco alcune domande per aiutarti a riflettere:

- Cosa ne pensi del tuo ritratto?
- Ti identifichi o no con il ritratto? In che modo o perché no?
- Ti sei divertito?

Inoltre, puoi presentare i ritratti ad altri membri del tuo gruppo e chiedere la loro opinione sul modo in cui il ritratto riflette te stesso.

Puoi raccogliere da questa attività una serie di nuove interpretazioni di te stesso e puoi persino acquisire consapevolezza delle caratteristiche che gli altri vedono in te.

Se lo desideri in seguito, puoi incorniciare il ritratto colorato e appenderlo da qualche parte in casa dove potresti vederlo più spesso, in modo da ricordare i momenti di divertimento e felicità durante l'attività.



Erasmus+



## TRENO DANZANTE O

### CHE QUALITÀ VEDI IN ME?

#### 1. Descrizione

Questa attività deve essere svolta in gruppo. Permette un momento di divertimento, unione e miglioramento dell'autostima. Sei invitato a ballare diverse canzoni, formare un treno danzante e annunciare una qualità per ogni membro del gruppo.

#### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Prima di iniziare l'attività, bisogna stabilire chi sarà la locomotiva: cioè il capo del convoglio. Successivamente, viene suonata la musica - chiedi ad una persona (che non parteciperà all'attività) di aiutarti facendo il DJ - e tutti i partecipanti dovrebbero sparpagliarsi per la stanza, rilassarsi e ballare a ritmo di musica. Ogni 30 secondi, la musica dovrebbe cambiare ritmo, mentre tutti ballano e si adattano. Quando la musica si ferma, il capotreno deve scegliere un altro partecipante, che dovrebbe menzionare una qualità che vede nel capotreno. I due si uniscono e iniziano a formare quello che sarà il treno danzante. Tutti i partecipanti continuano a ballare fino a quando la musica si ferma di nuovo e l'ultimo membro del treno sceglie un altro partecipante che deve rivelare una qualità su colui che lo ha scelto e che si unirà consecutivamente al treno. Il processo viene ripetuto più volte fino a quando tutti i partecipanti faranno parte di quel treno danzante. Quando l'ultimo partecipante si unisce al treno e quando la musica si ferma di nuovo, deve essere il leader a rivelare una sua qualità. Puoi ripetere l'attività tutte le volte che vuoi, cambiando posto nel treno per raccogliere le qualità degli altri partecipanti.







Erasmus+



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- playlist con diversi tipi di musica per i partecipanti
- dispositivo musicale (e una persona che accetta di essere il DJ).

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

L'obiettivo dell'attività è quello di aiutare le persone a divertirsi, ma anche di promuovere e rafforzare le caratteristiche di ogni individuo e di contribuire ad aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi. Per promuovere questo effetto positivo, alla fine dell'attività, tutti i partecipanti dovrebbero ricordare le qualità loro attribuite ed esprimere ciò che provano per loro.

Tu e gli altri partecipanti potete anche riflettere su altri punti di forza e condividere queste riflessioni con gli altri. Questo momento di condivisione può anche permettere la formazione di nuovi legami tra i partecipanti.





Erasmus+

**Elistat**



## PROFUMI COME...

### 1. Descrizione

In questa attività sei invitato a creare un sapone fatto a mano da offrire a chiunque desideri. Puoi personalizzare il sapone scegliendone la forma, l'essenza e il decoro. Questa personalizzazione dovrebbe essere effettuata in modo tale che tutto nel sapone, dall'essenza alla forma e al decoro, ricordi o identifichi la persona a cui verrà offerto.



### 1. Istruzioni per un'attività di successo

Per questa attività è possibile utilizzare stampi appositamente progettati per la produzione di sapone o improvvisare con formine per biscotti, stampi da forno in silicone o altre scatole e forme di plastica dura, legno o metallo. Puoi anche usare coloranti alimentari e le tue essenze preferite, piante essiccate ecc.

L'attività può essere svolta da soli o puoi organizzare un gruppo di amici per farla con te. Leggi attentamente le istruzioni che devi seguire per produrre il sapone fatto a mano prima di iniziare. Inizia creando una saponetta e poi continua a sperimentare con più forme e fragranze. Se non ti piace il risultato, puoi scioglierlo e riprovare. Alla fine dell'attività, avrai un sapone unico da offrire a qualcuno.

#### Istruzioni dettagliate:

1. Indossare il cappuccio e i guanti monouso
2. Scaldare il sapone a base di glicerina in una padella a fuoco basso (potete anche usare una ciotola di ceramica/vetro nel microonde, ma impiegherete solo 10-20 secondi, perché si scioglie molto velocemente).
3. Quando è liquido, aggiungi gocce di olio di mandorle e 2 cucchiaini di erbe (facoltativo).



Erasmus+



4. Mescola bene
5. Versa il composto in uno stampo
6. Quindi aggiungi 2-4 gocce di colorante e 5-15 gocce di olio essenziale a tua scelta per profumare e mezzo cucchiaino di argilla grigia (opzionale).
7. Mescola di nuovo delicatamente con uno stuzzicadenti.
8. Lascialo negli stampi fino a quando il sapone non si asciuga completamente (da 4-5 ore a un giorno) e sformali.
9. Dopo aver sformato il sapone, mettetelo in un sacchetto di cellophane (facoltativo) e decoratelo con adesivi e nastri.

**Alcuni suggerimenti:** puoi scrivere il nome della persona a cui regalerai il sapone con un pennarello indelebile; puoi scriverle un messaggio; puoi usare un nastro decorativo attorno al sapone invece del sacchetto di cellophane.

#### **Precauzioni da adottare durante la procedura:**

- Evita i materiali in ferro, acciaio inossidabile, alluminio e argilla e fai attenzione alle materie plastiche che possono sciogliersi. Scegli di utilizzare pentole e cucchiari in silicone, plastica resistente e vetro.
- Le padelle devono essere smaltate affinché non rilascino residui e non reagiscano con gli ingredienti (va bene anche la pentola in vetro o in porcellana se si usa il microonde).
- Nel processo di fusione utilizzare sempre un fornello elettrico. La vecchia tecnica di fusione a bagnomaria può contaminare il prodotto, in quanto il vapore può causare umidità nel risultato finale.
- L'ambiente per la procedura deve essere luminoso e arioso. Lo spazio deve essere pulito, riservato solo alla pratica.
- È necessario maneggiare i materiali con cuffia e guanti monouso. È per la tua protezione.
- Non permettere animali nello stesso ambiente.
- Evita di preparare il prodotto vicino a finestre aperte, poiché la polvere può contaminare il sapone.

### **3. Strumenti/materiali/ingredienti**

Avrai bisogno di:

- cuffia e guanti monouso
- stufa elettrica
- padella smaltata
- base di glicerina
- olio di mandorla/oli essenziali/fragranze
- coloranti (alimentari o cosmetici)
- erbe aromatiche
- argilla grigia
- cucchiaini o cucchiari dosatori
- piccole forme o stampi
- materiali decorativi (facoltativo)
- pennarello indelebile (facoltativo)



Erasmus+

*Elistat*



- piccoli adesivi per scrivere messaggi (facoltativi)
- nastro decorativo (facoltativi).

#### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Questa attività ti consente di raggiungere un senso di realizzazione personale sviluppando le tue capacità individuali e costruendo qualcosa da offrire agli altri. È una forma di condivisione in cui si mette un po' di sé e un po' dell'altro in quello che si sta facendo.

Come ogni altra attività manuale, permette di raggiungere uno stato di calma, riducendo l'ansia e donando spazio alla creatività.

Ecco alcune domande per aiutarti a riflettere su questa attività e raggiungere la tua parte emotiva:

- Quali emozioni ha fatto innescare l'attività in te?
- Come ti sei sentito mentre facevi il sapone?
- Come ti senti ora che i tuoi prodotti sono finiti?
- Sei entusiasta di regalare il sapone che hai fatto?

Scatta una foto del momento in cui offri il sapone alla persona o alle persone che hai scelto, così potrai ricordare questo momento di condivisione ogni volta che vuoi.





Erasmus+



# UNA POESIA E LASCIA FLUIRE LA TUA IMMAGINAZIONE

## 1. Descrizione

In questa attività prenderai una parola a caso da una scatola e rifletterai sul significato, sui ricordi o sui sentimenti che la parola rappresenta per te. Quindi, ci scriverai una poesia.

### Istruzioni per un'attività di successo

Sei invitato a ritagliare parole a caso da giornali e riviste e a metterle in una scatola. Dopo che la scatola è piena di parole tagliate, prendi una parola da quella scatola. Puoi svolgere questa attività in gruppo e in questo caso ogni partecipante dovrebbe raccogliere una parola.

La parola che scegli dalla scatola è ciò di cui hai bisogno come ispirazione per l'elaborazione della tua poesia. Lascia andare tutte le tue preoccupazioni e pensieri esterni e concentrati solo sul momento. Chiudi gli occhi, respira profondamente e lascia che tutte le cose relative alla tua parola raggiungano la tua mente. Prenditi il tuo tempo e sii consapevole di ciò che quella parola risveglia in te, cosa ti fa sentire, ricordi correlati, esperienze ecc.

Non appena ti senti pronto, dovresti aprire gli occhi e iniziare a scrivere la tua poesia.

È molto importante non preoccuparsi se non si riesce a costruire immediatamente frasi per la poesia. Puoi iniziare scrivendo singole parole. Con queste parole inizia quindi a costruire frasi e continua a costruire la poesia.

Se la parola presa dalla scatola non è significativa per te e non innesca alcuna ispirazione, puoi prenderne un'altra.

Questa poesia è solo per te! Quindi, non c'è giusto o sbagliato, è solo un momento di contemplazione.

La poesia sarà condivisa con altri solo se lo desideri!

## 2. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- giornali e riviste
- forbici
- una scatola o un altro contenitore per inserire le parole
- foglio da lavoro per scrivere
- penne o pennarelli

## 3. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Scrivere poesie è stato descritto in letteratura come un modo efficace per alleviare lo stress e la depressione. E' uno strumento che aiuta ad elaborare il meglio della vita:



Erasmus+



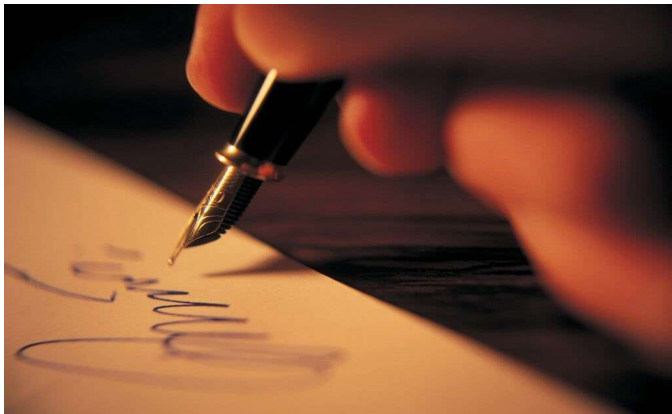
le emozioni, che siano positive o negative. Esprimendo sentimenti, pensieri, emozioni, desideri o sogni, permetterai a quelli buoni di farti sorridere e a quelli cattivi di liberarti.

Senza alcun tipo di pressione, considera di condividere la tua poesia con gli altri. Inoltre, potresti voler riflettere ed esprimere ciò che hai provato mentre scrivi la tua poesia.

Ecco alcune domande per aiutarti a riflettere:

- Come ti ha fatto sentire l'attività? Comodo, rilassato, stressato...?
- Hai avuto difficoltà a scrivere della parola che hai estratto dalla scatola?
- È stata facile la costruzione delle frasi o hai avuto difficoltà?
- Come ti senti ora?
- Che titolo daresti alla tua poesia?
- Rileggi le tue poesie dopo un po' e rifletti sul modo in cui ti fanno sentire.

### Esempio:



*"Hiker, it's your tracks  
the **way** and nothing else;  
Hiker, there's no **way**,  
make **way** when walking"*







Erasmus+



## ORIGAMI: UNA COSTRUZIONE DI CARTA

### 1. Descrizione

In questa attività avrai l'opportunità di costruire origami: l'arte di piegare la carta, spesso associata alla cultura giapponese. Questa arte millenaria consiste nel creare oggetti e forme da un pezzo di carta quadrato, senza tagliarlo.

Secondo la cultura giapponese, la persona che costruisce mille pezzi di origami ha il diritto di chiedere un desiderio che poi si avvererà.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Per questa attività, ti verrà fornito un modello qui sotto, ma potresti anche trovarne altri che ti piacciono su Internet (ci sono molti modelli gratuiti su Internet da scaricare, ad esempio <https://www.comofazerorigami.com.br/origami-de-borboleta-2/>). Scegli quello che ti piace di più e segui tutti i passaggi di istruzioni che sono nel modello.

Devi sapere che costruire un origami è una sfida che spesso è possibile solo attraverso un processo di tentativi ed errori. Non scoraggiarti! Lasciati coinvolgere e goditi le varie fasi di costruzione della figura, anche se la forma non corrisponde esattamente al modello! Il processo di costruzione è la parte più divertente!

Se hai troppe difficoltà a costruire il tuo origami, forse è perché è complesso. Sentiti libero di scegliere e provarne un altro!

Dopo aver completato la costruzione della figura, puoi decorarlo dipingendolo o colorandolo.







Erasmus+



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- fogli di carta colorati
- pastelli o inchiostro (se vuoi decorare gli origami)
- forbici

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Quando si fa un origami, si sviluppano la destrezza manuale e la coordinazione occhio-mano. È uno strumento per migliorare la concentrazione, la memoria e i movimenti fini, funzioni che garantiscono benessere e qualità della vita.

Alla fine dell'attività, puoi scegliere di mostrare il tuo origami ad altri compagni. Ecco alcune domande per aiutarti a riflettere sul tuo lavoro:

- Hai avuto difficoltà a scegliere la figura?
- Perché hai scelto quella figura?
- Come ti sei sentito a costruire l'origami?
- La costruzione era facile o hai avuto difficoltà?
- Come ti senti ora?
- Che titolo daresti al tuo lavoro?
- Ti piacciono i tuoi origami?

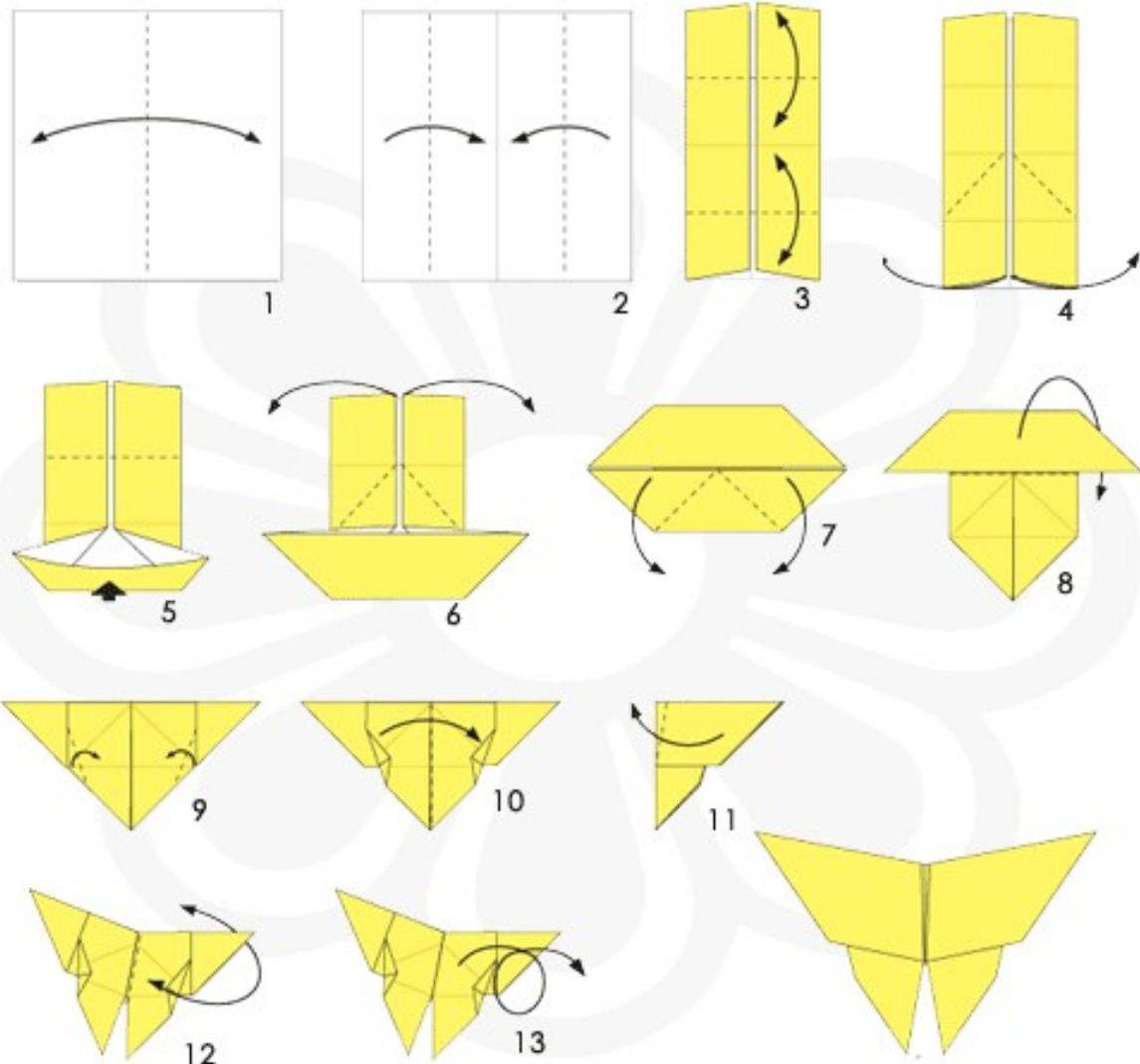
Sentiti libero di scaricare e provare altri modelli!



Erasmus+



## MODELLO ORIGAMI DELLA FARFALLA



[www.amorigami.com.br](http://www.amorigami.com.br)



Erasmus+



## SCULTURA IN GESSO

### 1. Descrizione

Questa è un'attività manuale in cui avrai l'opportunità di creare un pezzo artistico attraverso la modellazione in gesso.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Imparerai come costruire una scultura in gesso dall'inizio, dalla preparazione della consistenza del gesso alla modellazione stessa.

Questa scultura può essere costruita con l'aiuto di stampi o può essere creata liberamente, usando solo le tue mani e la tua creatività.

### Istruzioni dettagliate

1. Metti la polvere di gesso in un contenitore di plastica o di vetro, abbastanza grande da contenere il volume di tutti gli ingredienti e da poter mescolare.
2. Poi aggiungete l'acqua poco per volta e mescolate con un cucchiaino o una spatola per scioglierla bene, senza grumi.
3. Infine versate velocemente il gesso nello stampo prima che si indurisca.
4. Lasciate asciugare (circa 24 ore).
5. Rimuovete lo stampo. Dopo che è ben asciugato, puoi dipingere la scultura.





Erasmus+



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- gesso in polvere,
- un contenitore di plastica o di vetro,
- acqua calda o a temperatura ambiente,
- spatula o cucchiaio
- stampi (se necessario)
- pennelli e vernice acrilica (opzionali, se si vuole decorare la scultura.)

### Esempi di calchi in gesso



### 4. Suggerimenti per migliorare gli effetti positivi dell'attività

Modellare il gesso per costruire una figura, soprattutto quando si usano le proprie mani, impegna la flessibilità e le capacità motorie, riduce la tensione e lo stress, aumenta la concentrazione e migliora l'espressione di sé. Questa attività promuove un senso di autorealizzazione e aumenta l'autostima.

È giunto il momento di riflettere sull'interpretazione della tua opera d'arte. Ecco alcune domande per aiutarti a farlo:

- Perché hai scelto quella forma? Cosa significa per te?
- Quali emozioni ha suscitato in te la costruzione della scultura?
- Quelle emozioni sono passate nella scultura? Forse nella scelta dei colori? O no?
- La regalerai a qualcuno? O la terrai per te?



Erasmus+



Esempi di calchi in gesso:







Erasmus+



## IL MONDO IN CUI VIVO

### 1. Descrizione

Sei invitato a creare un collage con immagini, parole, frasi o colori presi da riviste e giornali e compilare un collage che, come senti, rifletta il mondo in cui vivi, così come i tuoi sentimenti personali al riguardo. Il collage può essere completamente astratto o può riflettere più concretamente le emozioni e i sentimenti dei partecipanti con parole, frasi ecc.

Il collage è un ottimo mezzo da sfruttare nelle sessioni di arteterapia. Molte persone potrebbero non sentirsi sufficientemente sicure delle proprie capacità di disegno per creare qualcosa da zero su una pagina vuota, mentre il collage può aiutare ad esprimerti in modo creativo senza la pressione di realizzare un disegno realistico.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Raccogli vecchie riviste, giornali, libri illustrati, pennarelli, matite, forbici e colla e prepara cartone o carta spessa per la base del collage. Più sono diversi i materiali a disposizione, più creatività potrai dare mentre esprimi te stesso. Si può utilizzare musica rilassante come sottofondo per stimolare il processo creativo.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- matita/penna/pennarelli;
- matite/pastelli colorati;
- colla;
- immagini stampate(opzionale);
- vecchie riviste, giornali, libri;
- forbici;
- cartone o carta spessa per la base del collage.

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Al termine, il collage può essere scansionato e stampato come una cartolina da portare in giro come promemoria personalizzato della tua visione unica del mondo a seconda del tuo background e di altre circostanze.

Inoltre, poiché l'argomento del collage è piuttosto vasto e implica alcuni continui cambiamenti, potrebbe essere una buona idea creare regolarmente tali collage per riflettere su come la tua percezione del mondo cambi a seconda dei tuoi sentimenti ed emozioni in un certo periodo di tempo.



Erasmus+



## DIETRO LA MASCHERA

### 1. Descrizione

La maggior parte delle persone ha molta familiarità con "presentare un certo volto al mondo" e creare un'altra versione di se stessi per far fronte alle sfide e alle norme del mondo esterno. "Dietro la maschera" è un'eccellente attività di arteterapia che ti permette di esplorare il tuo io interiore e condividere la tua percezione di come il mondo esterno ti vede.

Indossare e creare una maschera fa parte della nostra natura umana per integrarsi nella società e superare alcune difficoltà della vita. Il problema inizia quando le maschere diventano la nostra seconda natura e ci perdiamo nel tentativo di compiacere gli altri. Questa attività può consentirti di aumentare la consapevolezza di te stesso sulle diverse maschere che indossi e riflettere sulle ragioni che stanno dietro, il che potrebbe diventare un ottimo modo per riprendere il controllo del tuo vero io e per esplorare il tuo mondo interiore.

Anche se ti senti timido, potresti considerare di condividere ciò che hai creato con gli altri, perché una tale presentazione può portare a discussioni fruttuose, intuizioni o sentimenti positivi.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

"Dietro la maschera" è un'attività abbastanza semplice che non ha regole rigide: qualsiasi modo per creare una maschera è corretto. In ogni caso, questa attività dovrebbe essere svolta in una stanza tranquilla, preferibilmente senza distrazioni (ad esempio, disattiva le notifiche del telefono e cerca di non far entrare o passare altre persone nella stanza di arteterapia durante questa attività). Potrebbe essere una buona idea mettere un po' di musica calma e rilassante in sottofondo per favorire il processo creativo.

Ci sono due modi per svolgere questa attività:

- 1) Stampa due copie del foglio di lavoro della maschera e crea due versioni: (a) una che mostri come, secondo te, il mondo esterno ti vede e (b) un'altra che dimostri chi sei veramente.
- 2) Stampa solo una copia del foglio di lavoro della maschera per creare la tua versione e riflettere sulle interpretazioni errate o su alcune cose che differiscono dalla tua maschera interna. Ciò, fallo in modo scritto o orale se decidi di condividere le tue riflessioni con altri.

La scelta dipende dal tuo tempo, disponibilità e ciò che ritieni si adatterebbe meglio a te.

Mentre svolgi questa attività, tieni presente che sebbene l'esterno della maschera possa contenere parti di te stesso, potrebbe anche contenere false dichiarazioni o differenze su come ti senti veramente. Ad esempio, gli amici potrebbero considerarti una persona estroversa, mentre in realtà potresti sentirti piuttosto timido.

Nella versione interna della maschera, impegnati a mostrare il tuo vero io: questo può essere fatto in qualsiasi modo tu voglia, usando immagini, poesie, parole, frasi ecc. Se non ti senti sicuro nel disegnare, puoi preparare dei collage materiali, come riviste, giornali, forbici, colla

This project has been funded with support from the European Commission. This presentation reflects the views only of the authors, the commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Erasmus+



ecc., per svolgere questa attività. Se preferisci disegnare, utilizza matite, penne e acquerelli che saranno sufficienti per organizzare questa attività.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- maschere;
- matite colorate e pennarelli;
- colla;
- forbici;
- acquerelli;
- riviste e giornali;
- glitter (facoltativo);
- quaderno o carta su cui scrivere.

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Per riflettere sull'opera d'arte, impegnati a rispondere alle seguenti domande e scrivi le risposte o condividile con gli altri se ti senti a tuo agio:

- Le parti interne ed esterne della maschera sono simili o diverse?
- In che modo gli aspetti esterni e interni di te si relazionano tra loro? Come ti senti a riguardo?
- Cosa hai imparato su te stesso attraverso questa attività?

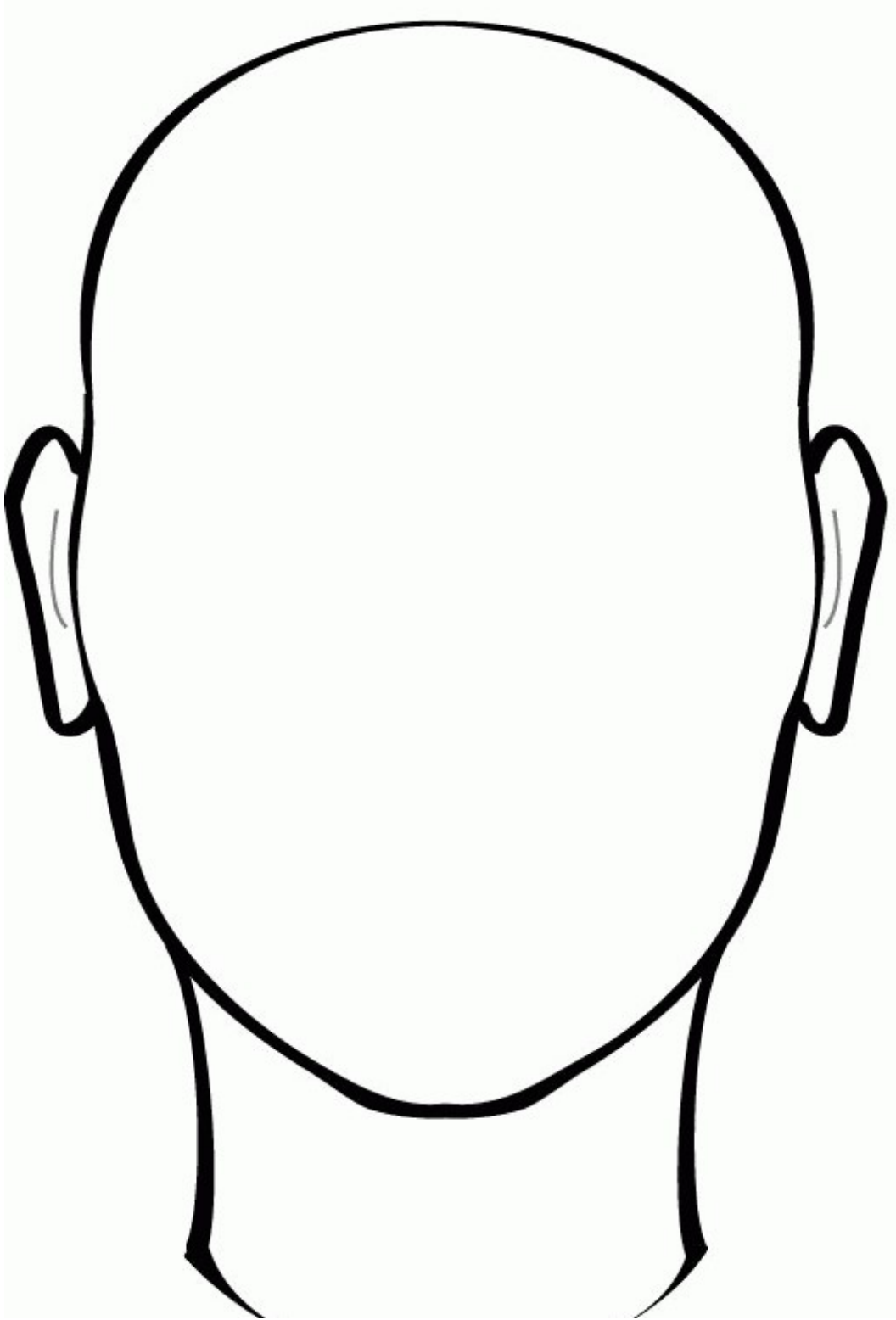
Per prolungare gli effetti dell'attività, puoi riflettere sul tuo comportamento e cogliere alcuni momenti della tua vita quotidiana in cui tendi a «indossare la maschera esterna». Mettere in discussione il tuo comportamento può portare alcuni effetti positivi, portando più consapevolezza e pace interiore nella tua vita quotidiana.



Erasmus+



## MODELLO DI MASCHERA

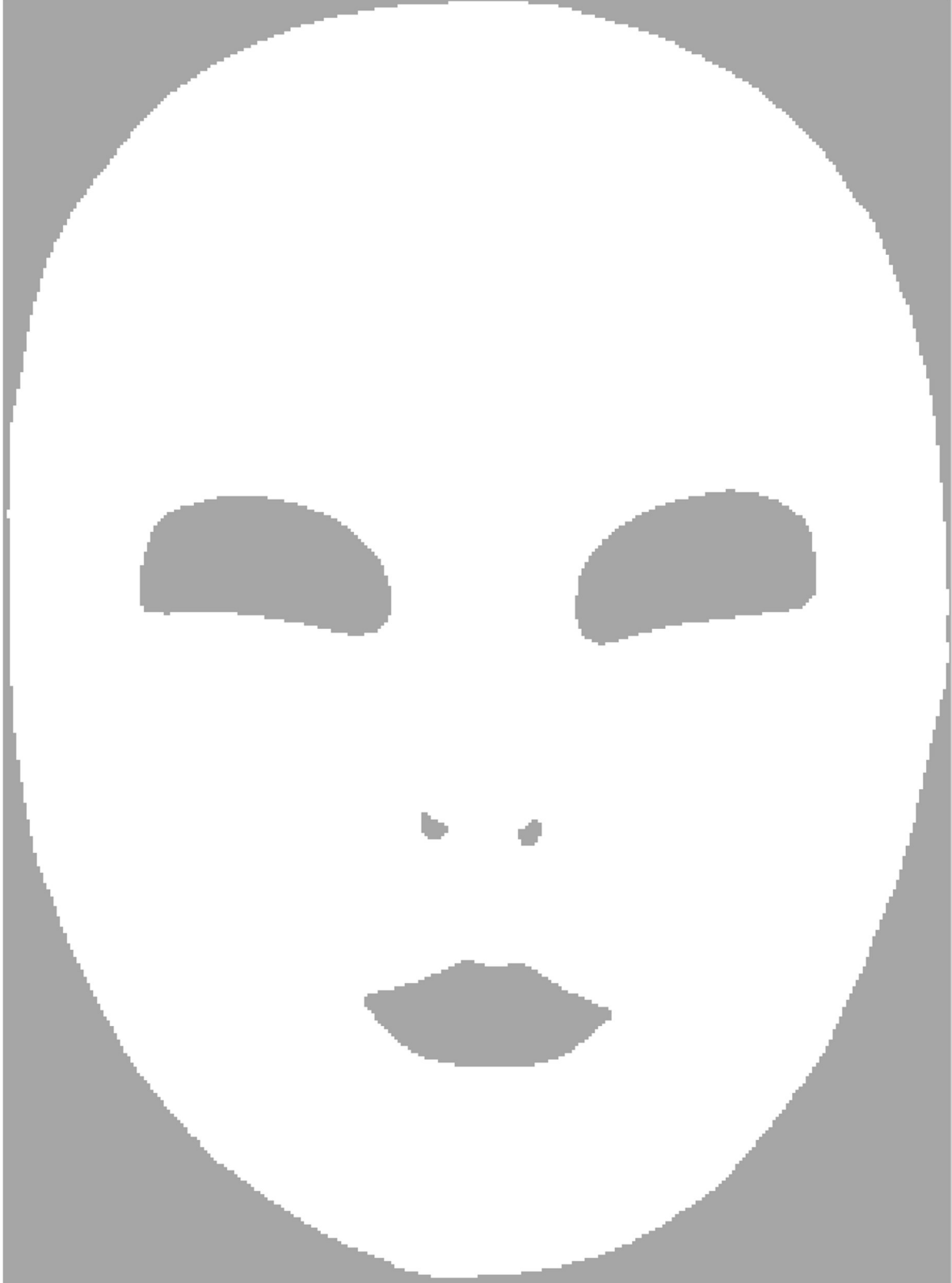




Erasmus+



## MODELLO DI MASCHERA



This project has been funded with support from the European Commission. This presentation reflects the views only of the authors, the commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+



## DISEGNO SQUISITO

### 1. Descrizione

Il "disegno squisito" o "cadavere squisito" è un disegno collettivo in cui un gruppo di persone disegnano lo stesso personaggio, persona o animale, con tutte le sue componenti: volto, corpo, gambe. Puoi anche svolgere questa attività da solo (sebbene non sia l'ideale), ma poi devi cambiare prospettiva da una fase all'altra dell'attività.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Avrai bisogno di un singolo foglio di carta e di altri due partner con cui disegnare. Piega il foglio di carta in tre parti uguali e poi aprilo. La prima persona disegna la testa di un personaggio e piega il pezzo di carta nascondendo tutto il disegno tranne poche linee. Il secondo disegna il corpo appena sotto la testa e piega il pezzo lasciando solo qualche riga scoperta. L'ultima persona disegna le gambe e procede alla grande rivelazione. Se stai svolgendo l'attività da solo, disegnerai tutte le parti, ma cerca di usare la tua immaginazione e creare qualcos'altro in ogni segmento. Osserva l'esempio qui sotto per una migliore comprensione.



Copyright: Surrey Art Gallery, Sandeep Johal

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- penne colorate
- fogli
- matite



Erasmus+



#### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positive dell'attività

Questo metodo ha lo scopo di interrompere la propensione della mente sveglia per l'abitudine e l'ordine logico e sostenere l'immaginazione collettiva/ collaborativa, le intuizioni e il pensiero metaforico. Può essere applicato a qualsiasi disegno: animali, esseri umani, umanoidi eccetera.

Questo metodo si basa sui giochi di società surrealisti degli anni '20 e si concentra sull'acquisizione di intuizioni, sul supporto del dialogo su temi, progetti o problemi specifici da più prospettive. Dà spazio alle prospettive individuali ed evita il "pensiero di gruppo" e/o il dominio della visione da parte di persone, creando un veicolo spensierato per condividere molteplici prospettive e approcci che emergono nel lavoro transdisciplinare.



Erasmus+



## I MANDALA

### 1. Descrizione

In sanscrito “mandala” significa cerchio. Un mandala è un disegno o motivo geometrico che rappresenta il cosmo o le divinità in vari mondi celesti.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Il modello e i motivi del mandala sono solitamente già disegnati. Puoi trovarli in molte biblioteche, negozi di disegno o persino stamparli da internet. Puoi anche provare a disegnarli tu stesso, usando righelli con modelli di forma geometrica o disegnando a mano libera.

L'istruzione qui è molto semplice: devi colorare il modello. Poiché ci sono più forme e modelli, sei tu a decidere i colori e le combinazioni e anche in quale ordine procedere.

Se colori un mandala dall'interno verso l'esterno, stai adottando un approccio deciso. Proprio come le sfide, vai direttamente al cuore del problema e poi trovi una via d'uscita.

Se colori un mandala dall'esterno verso l'interno, stai adottando un approccio meditativo. Stai gradualmente sbucciando ogni strato di pensiero esterno o preoccupazione e ti stai concentrando sull'essere presente e radicato nel momento attuale.

Non temere il bianco! Molti pensano sia necessario colorare tutti i dettagli del mandala per completarlo. Non è così! Tralasciare alcune aree va benissimo e rende il mandala più aperto e libero.

Ricorda, non esiste una durata obbligatoria, puoi impiegare tutti i minuti, le ore o anche i giorni che desideri. In effetti, colorare un mandala è un'attività progressiva: puoi iniziare, fermarti e tornare al tuo disegno quando vuoi. Sei tu che decidi come organizzare il tuo lavoro, quali parti colorare e quando.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- matite colorate
- carta
- modelli di mandala

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Colorare mandala consente al cervello di entrare in uno stato pacifico concentrandosi sul riempimento delle forme geometriche invece di pensare alle preoccupazioni. Aumenta la creatività, la consapevolezza di sé e la fiducia in se stessi. Riduce anche l'ansia rilassando i muscoli.

Puoi colorare tutti i mandala che vuoi se ti fa sentire bene. Dare mandala ad altre persone (famiglia, amici, entourage ecc.) è un gesto davvero premuroso.





Erasmus+



## ESEMPIO DI MANDALA



Copyright pictures: Freepik

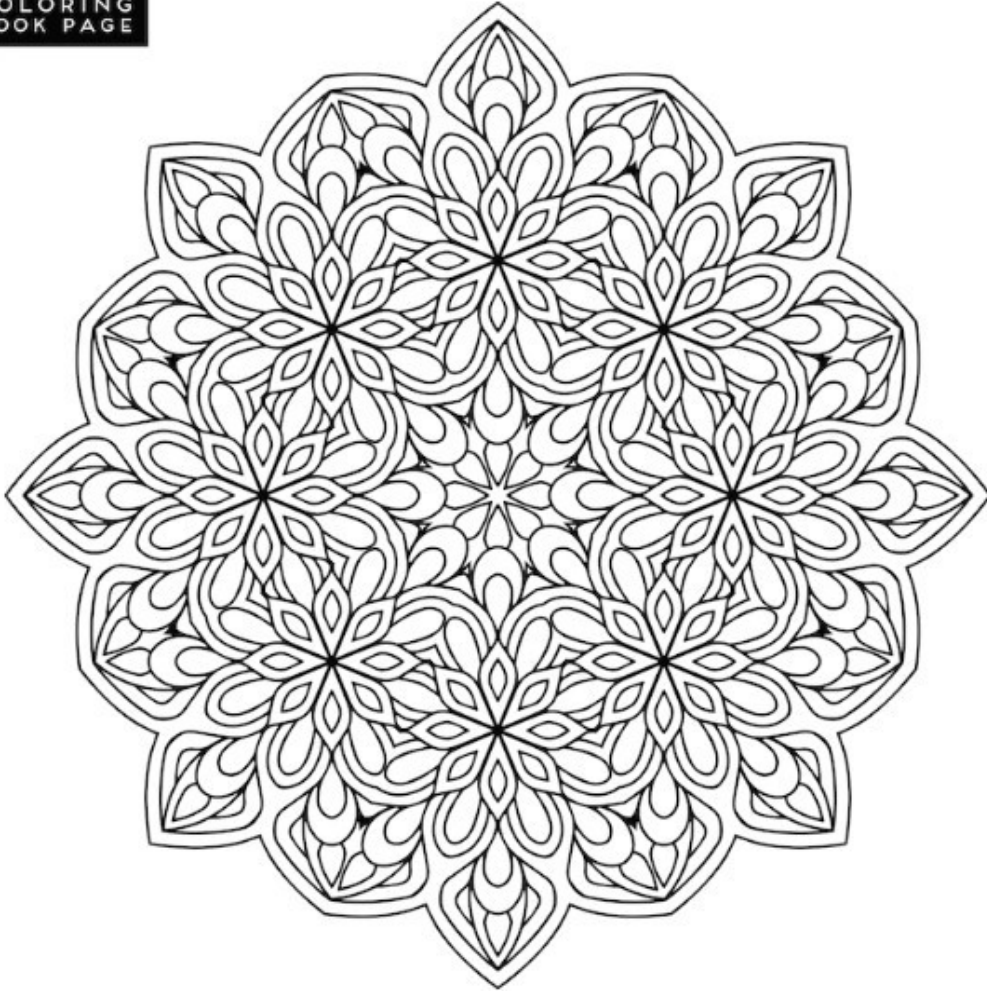


Erasmus+



## MODELLO DI MANDALA

MANDALA  
COLORING  
BOOK PAGE





Erasmus+



## MACRO MAGIA

### 1. Descrizione

Questa attività ti consente di esplorare il tuo ambiente e una disciplina artistica comune: la fotografia.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Prenditi un momento, passa del tempo a notare ciò che ti circonda e fermati quando vedi una scena o un oggetto che attira la tua attenzione.

Con la macchina fotografica o la fotocamera del telefono, gioca con la funzione di zoom per mettere a fuoco. Scatta foto di ciò che pensi sia piacevole per gli occhi o intrigante in qualche modo.

Crea un collage con le diverse foto che hai scattato. Può essere elettronico (con il tuo computer) o su carta (stampa le foto, ritagliale e incollale su un foglio di carta).



Copyright: Raw Pixels.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- macchina fotografica o fotocamera del telefono;
- computer (per il collage elettronico);
- carta, colla e forbici (per il collage di carta)





Erasmus+



#### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Ciò che conta in questa attività è valorizzare la tua prospettiva e la tua capacità di osservazione. Questo esercizio è una buona introduzione e stimolo alla fotografia.

Assicurati di utilizzare la funzionalità di zoom, poiché puoi presentare un oggetto o una persona da diverse prospettive utilizzando diversi livelli.

Avere la possibilità di realizzare un collage elettronico o cartaceo ti consente di adattare l'attività al tuo livello di competenza digitale, ma se hai un po' di esperienza nell'uso di computer o programmi grafici, prova a metterti alla prova con un collage digitale.

La cosa importante da tenere a mente è che chiunque può essere un fotografo e ognuno ha qualcosa da mostrare da una prospettiva individuale e da uno sguardo personale.



Erasmus+



## RIDERE A CREPAPELLE

### 1. Descrizione

Lo yoga della risata è un metodo per indurre a ridere e rilassarsi. Di solito è praticato in un contesto di gruppo, come un club o un seminario ed è condotto da un istruttore di yoga della risata qualificato, che istruisce i partecipanti attraverso vari esercizi per promuovere il divertimento e le risate. La maggior parte delle sessioni inizia con semplici tecniche di respirazione, applausi e canti per aiutare le persone a rilassarsi.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Invita le persone a partecipare all'attività e chiedi al gruppo di creare una risata. Uno dei partecipanti dovrebbe farsi avanti e scatenarla facendo un'espressione facciale specifica, un suono o un gesto, come alzare le braccia, mettere le mani sullo stomaco o sulle guance, tirarsi i capelli, toccarsi la testa ecc. Qualunque cosa li ispiri e abbia il giusto effetto sul gruppo andrà bene. Gli altri membri del gruppo dovranno imitare i suoi gesti, suoni o espressioni facciali.

Ripetilo con tutte le persone che vuoi. Ogni volta, il gruppo imita il leader designato.



Copyright picture: Freepik



Erasmus+



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- solo del tuo sorriso

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Riflettiamo insieme sulla tua esperienza:

- Come ti sei sentito mentre scatenavi la risata?
- Come ti sei sentito mentre imitavi la risata?
- Riesci a sentire l'impatto fisico e mentale della risata?
- Come ti senti in generale dopo questa attività?

La risata ha molti benefici fisici e mentali. Rafforza il sistema immunitario, abbassa il livello degli ormoni dello stress, allevia il dolore, protegge cuore e polmoni e allena gli addominali!

Puoi sperimentare ulteriormente i benefici della risata anche se sei solo a casa. Ridi di te stesso allo specchio.





Erasmus+



## I CINQUE SENSI

### 1. Descrizione

È un'esperienza con vari obiettivi per combattere lo stress attraverso i sensi. Odori, sapori, suoni, sensazioni tattili e visive piacevoli possono aiutarti a rilassarti, contrastando così parte dell'impatto negativo dello stress. Puoi usare il potere delle immagini per suscitare sensazioni e ricordi positivi e creare un opuscolo.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

L'esperienza si basa sulla comprensione delle immagini che possono essere potenti comunicatori per accedere ed esprimere il subconscio. Un modo per utilizzare il potere delle immagini per una gestione efficace dello stress è creare un opuscolo visivo ispirato ad esperienze sensoriali positive.

Pensa a un luogo o a un'esperienza piacevole. Fai un elenco di immagini, odori, sapori, tocchi e suoni che ti piacciono. Quindi, crea un opuscolo. E' possibile stampare foto o sfogliare riviste per trovare nell'elenco immagini che rappresentino le piacevoli esperienze sensoriali.

Per inserire le immagini nel mini libro, puoi classificarle secondo i sensi; puoi aggiungere parole o disegnare e dipingere nel libro. L'obiettivo è creare un libro ricco di pagine che siano piacevoli e che richiamino sensazioni fisiche positive.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- matita/penna;
- matite colorate/ pastelli/ pennarelli colorati;
- colla e immagini/adesivi stampati;
- forbici;
- nastro;
- francobolli;
- fogli formato A4 in più colori (nel caso siano necessari colori diversi);
- cartoncino;
- posto calmo e tranquillo per l'attività

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Dopo aver completato l'attività, prenditi qualche minuto per riflettere sul processo di creazione artistica e chiediti:

- Che tipo di esperienze sensoriali hai scelto? Sono inerenti al suono? Al tatto? Alla vista? All'odore?
- Quando guardi la tua immagine preferita nel libro, cosa provi?



Erasmus+



- Come ti senti ora che hai dedicato del tempo a concentrarti su esperienze sensoriali positive?

Puoi usare questo opuscolo come strumento ogni volta che ti senti stressato o quando hai a che fare con emozioni impegnative.



Erasmus+



## RALLENTA E CALMATI

**Per prima cosa, fai 3 respiri profondi**

**Elenca 5 cose che puoi**

**VEDERE**

**Elenca 4 cose che puoi**

**TOCCARE**

**Elenca 3 cose che puoi**

**SENTIRE**

**Elenca 2 cose che puoi**

**ANNUSARE**

**Elenca qualcosa che puoi GUSTARE**

**Hai terminato? Fai altri 3 respiri profondi!**



Erasmus+



## I CINQUE SENSI

**Indicazioni:** Scegli due sensi. Disegna un'immagine e scrivi una frase per ciascuno.

Vista ★ Olfatto ★ Udito ★ Gusto ★ Tatto



Erasmus+

**Elistat**



## LE PERSONE NELLA TUA VITA

### 1. Descrizione

È un'esperienza che permette di esprimere emozioni attraverso il disegno, un modo per sfogare i sentimenti negativi. Si tratta di disegnare qualcuno per migliorare la tua relazione.

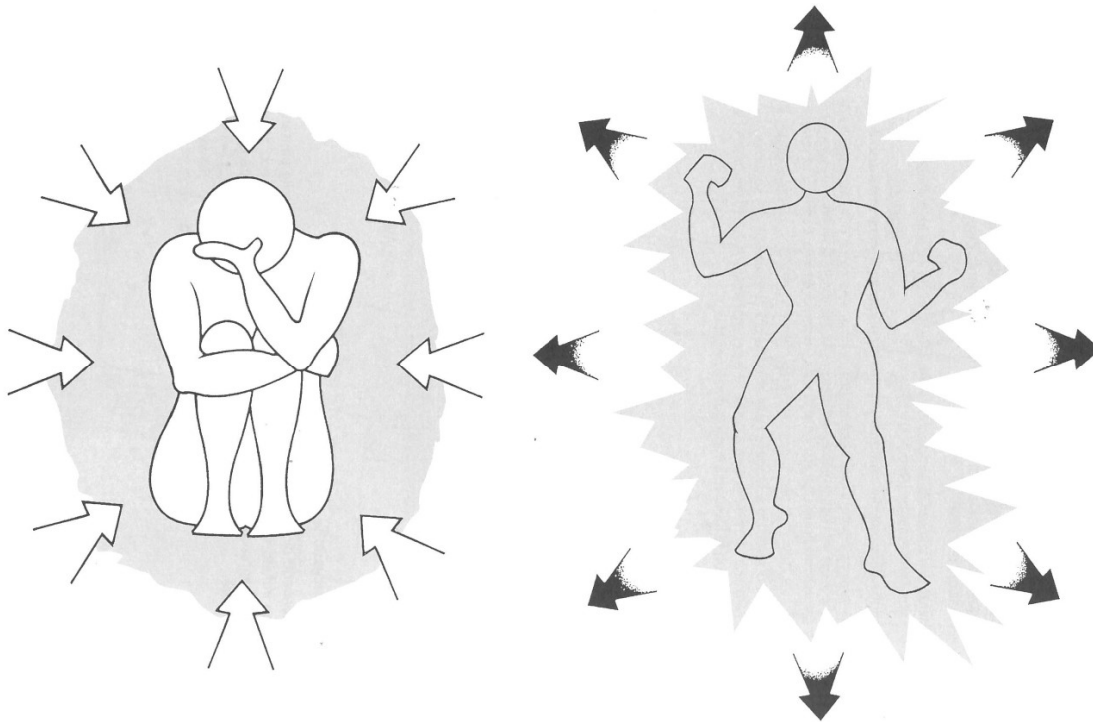
I conflitti sono una parte inevitabile delle relazioni umane. Anche nelle migliori famiglie o nei migliori lavori emergono. Attraverso questo esercizio sei guidato a fare del conflitto un aspetto costruttivo.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Illustra come ti senti quando vivi un conflitto con qualcuno e rifletti sui motivi per cui il conflitto si manifesta. Prova a rispondere a queste due domande:

- Come ti comporti in situazioni di conflitto?
- Come risolvi le situazioni di conflitto?

La riflessione può concentrarsi su relazioni problematiche, vita lavorativa, desideri e bisogni. Possono essere esaminati metodi sani ed efficaci per relazionarsi con gli altri. Cerca di condividere le tue riflessioni con altri compagni.





Erasmus+



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- carta da disegno;
- penna /matita;
- matite colorate/ pastelli/evidenziatori.

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Questa attività permette di capire che molte persone non amano i conflitti e cercano di evitarli a tutti i costi, accumulando rancore. Il risentimento, a sua volta, può dar luogo a comportamenti passivo-aggressivi come il sarcasmo. È molto meglio portare i problemi in superficie e parlarne in modo rispettoso, in modo che le persone possano decidere insieme un piano d'azione o una soluzione.

Questo esercizio permette di prendere coscienza delle proprie emozioni e di controllare il comportamento e, quindi, di comprendere meglio gli altri. Invece di attaccare la persona, ti chiediamo di concentrarti sul problema, per migliorare le cose.

Prova a sviluppare (individualmente o attraverso discussioni con altri ragazzi) una cassetta degli attrezzi per gestire bene le relazioni.





Erasmus+



## UN BREVE RIASSUNTO SULLA MIA VITA

### 1. Descrizione

Questa esperienza consiste nello scrivere e disegnare una storia sulla tua vita. In un libretto, scriverai e disegnerai simboli, persone, luoghi e cose rappresentativi della tua vita.

Gli obiettivi di questa attività includono il rafforzamento della propria identità e il miglioramento dell'autostima.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Farai un libretto, diviso in tre parti. La suddivisione in decenni dipende dalla tua età. Puoi scrivere della tua vita, disegnare simboli, persone, cose che sono rappresentative della tua vita durante ogni decennio.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- carta;
- pastelli/ pennarelli;
- post-it;
- opuscolo (carta A4 e cucitrice).

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Dopo esserti concesso il tempo di scrivere, rifletti su ciò che hai deciso di includere o tralasciare. Condividi il contenuto del tuo opuscolo con gli altri, concentrandoti sugli eventi importanti della tua vita.

Esplora le tue esperienze, sia positive che negative e concentrati su come utilizzare i punti di forza e le esperienze passate per affrontare meglio le sfide presenti e future.





Erasmus+



## IL POTERE DELLA PITTURA PLEIN-AIR

### 1. Descrizione

Plein-air significa essenzialmente che stai andando fuori a dipingere la natura. Inoltre è una buona esperienza per rilassare la mente e calmare lo stress; una buona occasione per rivivere un momento piacevole attraverso l'acquerello e la pittura. Non è importante essere un artista.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Disegna o scegli un'immagine stampata e dipingi un paesaggio preferito, come il mare o le montagne, un paesaggio di campagna o un prato fiorito. Per questa esperienza è importante creare un ambiente rilassante. Rilassati ed esplora il potere dell'acquerello per far emergere ricordi e momenti felici.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- acquerelli;
- fogli per acquerelli;
- pennelli;
- tazza con acqua.

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

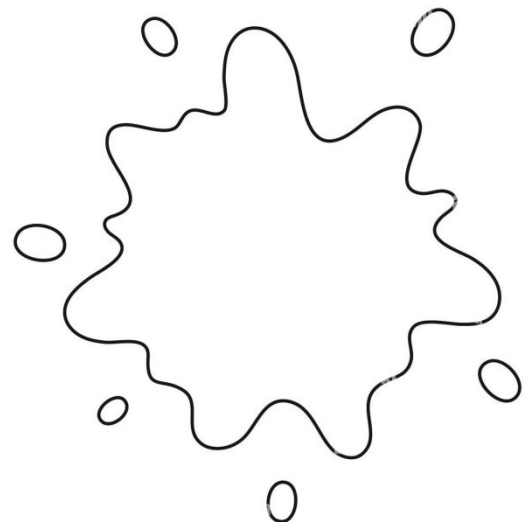
Dopo il processo creativo, rifletti sul tuo capolavoro e sulla tua esperienza, cercando di rispondere a queste domande:

- C'è qualche ricordo nel tuo passato che potrebbe corrispondere al tuo paesaggio?
- Quali emozioni hai provato?
- Come ti sei sentito quando dipingevi?
- Come ti senti ora?
- Hai completato questo seminario di arteterapia. Ti è piaciuto?
- Ti ha fatto stare bene?

Infine, è possibile dare un titolo al dipinto.

**“Painting is just another  
way of keeping a diary”**

**Pablo Picasso**





Erasmus+



## LA POESIA NASCOSTA

### 1. Descrizione

Questa attività consiste in un metodo di scrittura poetica che aiuta a scrivere poesie e pensieri non partendo da una pagina bianca, ma da testi già scritti: pagine strappate da libri di scarto, articoli di giornali e riviste, ma anche testi in formato digitale. Grazie all'interazione con varie tecniche artistiche espressive (come il collage, la pittura, l'acquerello ecc.) si creano poesie visive: piccoli capolavori che attraverso parole, segni e colori danno voce ad emozioni difficili da esprimere nella quotidianità.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Scegli una o più pagine di un vecchio libro, di una rivista o di qualsiasi testo tu abbia a portata di mano. Leggi i testi, prova a individuare le parole e crea una poesia dalle parole che trovi in quei testi. Prova a rivelare la "poesia nascosta". Svolgi questa attività riflettendo e usando/pensando alle tue esperienze di vita.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- matita/penna;
- matite colorate;
- pagine di vecchi libri/riviste/giornali;
- forbici;
- nastro.

**La poesia nascosta in  
una pagina**



### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positive dell'attività

Puoi condividere con gli altri ciò che ti è piaciuto del processo di scrittura creativa, come ti sei avvicinato, se è stato difficile o facile, come ti sei sentito durante l'attività.

Potresti anche riflettere su come ti senti riguardo alla scrittura creativa, cosa significa per te, se si rivela utile.

Questa attività ti offre anche l'opportunità di conoscere il patrimonio culturale, scrittori e poeti, migliorando al contempo le tue capacità di scrittura creativa, le tue capacità comunicative e il lavoro di squadra.



Erasmus+



## LA FIGURA DEL VASO DI FIORI

### 1. Descrizione

L'attività si basa su un approccio creativo alla scoperta di sé. La sfida per te è creare una figura che dovrebbe essere in qualche modo autorappresentativa. Creare pupazzi è una forma artistica molto utilizzata con soggetti di tutte le età, comprese le persone con difficoltà.

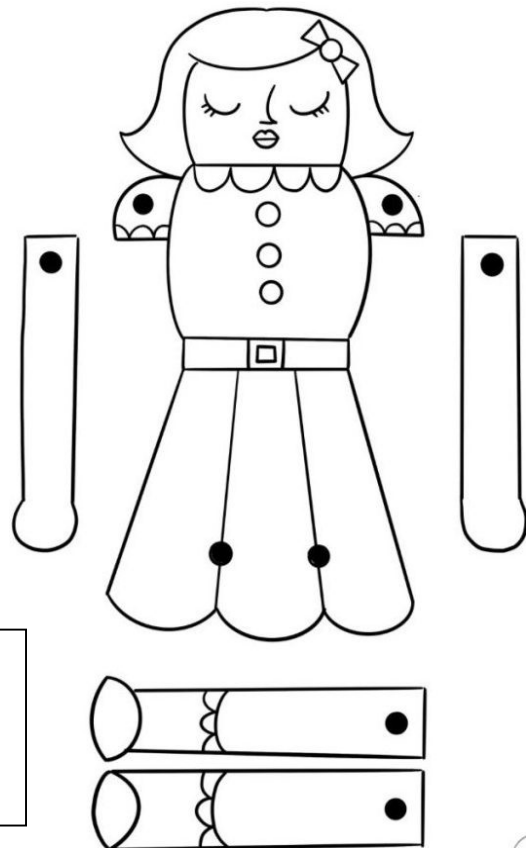
### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Creerai una figura che dovrebbe essere in qualche modo auto-rappresentativa. Il vaso di fiori sarà il corpo e la palla di polistirolo sarà la testa. Dipingili per abbinarli alla tua figura e lasciali asciugare. Poi incolla la testa sul corpo con la pistola per colla a caldo o altro tipo di colla molto forte. Ora puoi aggiungere una faccia, capelli, cappello, braccia e qualsiasi altro elemento decorativo.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- piccoli vasi da fiori;
- colla a caldo;
- pistola per colla;
- palla di polistirolo;
- colori acrilici;
- glitter (facoltativo);
- lana (per i capelli);
- paillettes (facoltative);
- piume (facoltative);
- scovolini (per le mani);
- occhi che si muovono.



**QUANDO LE PAROLE  
NON BASTANO**

**FAI ARTE!**

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Rifletti sulle somiglianze e sulle differenze tra te e l'opera d'arte. Concentrati sul modo in cui è disegnata la figura e sul modo in cui ti immagini. Puoi condividere le tue riflessioni con altri compagni.

Questo esercizio permette di far emergere sogni, speranze, ma anche ansie e paure e di esplorare a fondo la propria personalità.

This project has been funded with support from the European Commission. This presentation reflects the views only of the authors, the commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+



# L'ALBERO DELLE COSE DI CUI SONO PIU' FIERO

## 1. Descrizione

Sei invitato a creare un poster delle cose di cui sei più orgoglioso. C'è un modello di un albero in cui puoi includere i tuoi pensieri. Puoi anche farlo come elenco o come matrice se preferisci o includere tutto in un dipinto.

## 2. Istruzioni per un'attività di successo

Rifletti sulle cose di cui sei più orgoglioso. Cerca di identificarne almeno dieci. Scrivi, disegna o incolla immagini su di loro nei cerchi dell'albero o intorno a loro. Appendilo come poster in un luogo che ti permetta di guardarlo spesso.

## 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- matita/penna;
- matite colorate/ pastelli/pennarelli colorati;
- colla e immagini stampate (possono funzionare anche ritagli di riviste)/adesivi.

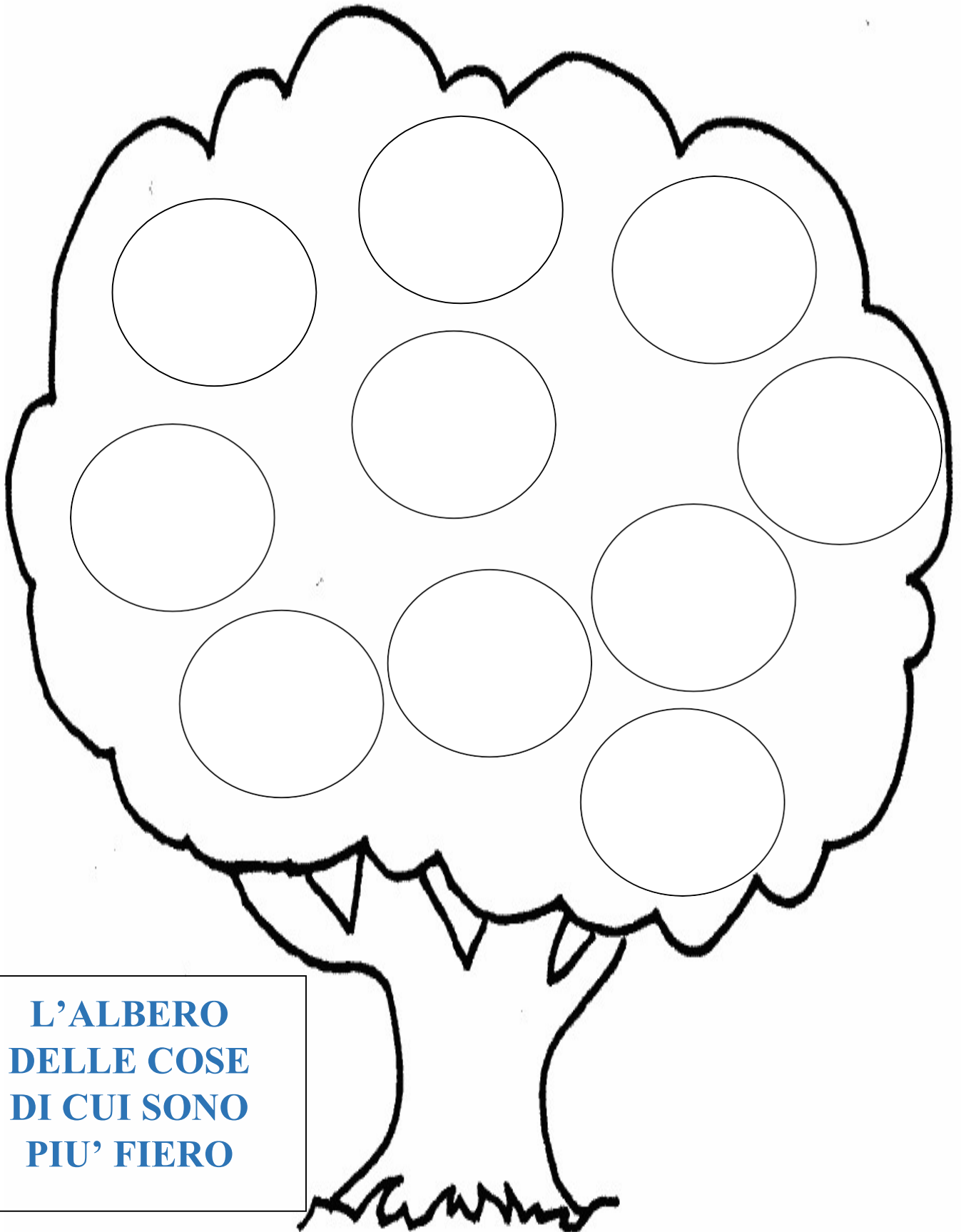
## 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Avere il poster a portata di mano ogni giorno e poter vedere regolarmente i risultati della tua riflessione ti ricorda le cose di cui sei più orgoglioso. Ricordarci le cose di cui siamo orgogliosi ci fa sentire meglio con noi stessi e ci offre incoraggiamento per le cose future.

Se sei orgoglioso di te stesso, condividilo con gli altri e chiedi loro delle cose di cui sono orgogliosi.



Erasmus+



**L'ALBERO  
DELLE COSE  
DI CUI SONO  
PIU' FIERO**





Erasmus+



# OGGI SCELGO LA GIOIA E LA PACE DELLA MENTE

## 1. Descrizione

Quando è stata l'ultima volta che hai colorato un libro? Perché non provare ora? Prendi la tua cravatta, scegli i tuoi colori e rifletti sulla scelta che hai in ogni singolo giorno della tua vita: puoi scegliere come sentirti!

## 2. Istruzioni per un'attività di successo

Rifletti su come ti senti ora. Ti piace questa sensazione o preferiresti provare qualcos'altro? Bene, niente ti impedisce di sentirti esattamente come scegli. Perché non provare a scegliere la gioia e la tranquillità oggi? Colora la pagina e rifletti sulla tua scelta. Lascia che la sensazione ti penetri.

## 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- matite colorate/ pastelli/pennarelli colorati;
- il modello di pagina da colorare.

## 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Rifletti sul tuo processo emotivo. Ecco alcune domande per aiutarti:

- Rispetto a prima, ti senti meglio ora dopo l'attività? Perché pensi che sia così?
- Cosa trovi utile nel riuscire a sentirti come vuoi?
- Questa attività ti ha aiutato in qualche modo o ti ha portato a conoscenza di qualcosa?
- Quale emozione sceglierà domani?

Prova di nuovo e padroneggerai le tue emozioni, invece di lasciare che ti governino.



Erasmus+

Elistat



Today  
I CHOOSE  
JOY and  
PEACE of  
MIND!

<https://www.freepik.com/vectors/flower-print/> Flower print vector created by valadzionak\_volha - www.freepik.com



Erasmus+



## DIPINGI LE TUE PAURE

### 1. Descrizione

Sei invitato ad immergerti profondamente nella tua anima e identificare le tue paure. Prova a rappresentarle simbolicamente usando colori, forme, texture e senza usare pennelli: solo le tue mani, lasciando che sentano le tue paure!

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Rifletti sulle cose di cui hai paura. Non usare strumenti, solo le tue mani per dipingere le tue paure. Prenditi tutto il tempo necessario per completare il dipinto. Rifletti su ciò che hai dipinto e sul suo significato. Rifletti sulle tue risorse personali che possono aiutarti a superare quelle paure.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- colori per le dita,
- carta spessa o cartoncino.

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Rifletti sulla tua elaborazione emotiva. Ecco alcune domande per aiutarti:

- Sei sicuro di aver identificato tutte le tue paure?
- Guarda il tuo quadro. Cosa significa? Qual è il messaggio?
- Se le tue paure avessero voce, cosa direbbero?
- Quali sono le risorse personali che ti aiutano a superare queste paure?
- Cosa porti via da questa attività?

Prova questo con altre emozioni che tendono a farti sentire vulnerabile: tristezza, impotenza, senso di colpa, vergogna, solitudine.



Erasmus+



## DIPINGI LE TUE PAURE

**semplicemente usando le mani (o altre parti del corpo, ma senza attrezzi)!**



Erasmus+



## IL BRACCIALE DEI RICORDI

### 1. Descrizione

Sei invitato a selezionare i ricordi più preziosi che hai e creare un braccialetto/collana/portachiavi con perline di carta.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Ritaglia i pezzi triangolari dal modello. Puoi anche usarli come modelli per tagliare triangoli da carta colorata a tua scelta. Scrivi una breve frase in cui descrivi un evento significativo della tua vita su ciascun triangolo. Più eventi con ricordi significativi hai, più lunga è la catena di perline.

Dopo che avrete tutti i ricordi, arrotolate i triangoli partendo dalla base fino all'angolo appuntito, aiutandovi con uno spiedino o uno stuzzicadenti, in modo che la parte scritta rimanga nascosta all'interno. Metti un po' di colla sull'angolo appuntito, in modo che rimanga in posizione. Puoi verniciare le perline. Infila le perline per creare un braccialetto o un portachiavi che puoi usare.



### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- modello e carte colorate;
- forbici;
- matita/penna;
- colla;
- spiedini/ stuzzicadenti;
- corda;
- portachiavi (facoltativo);
- vernice (facoltativo).

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Cerca di ricordare tutti i ricordi che hai nascosto nelle perline. Puoi anche condividerli con gli altri.

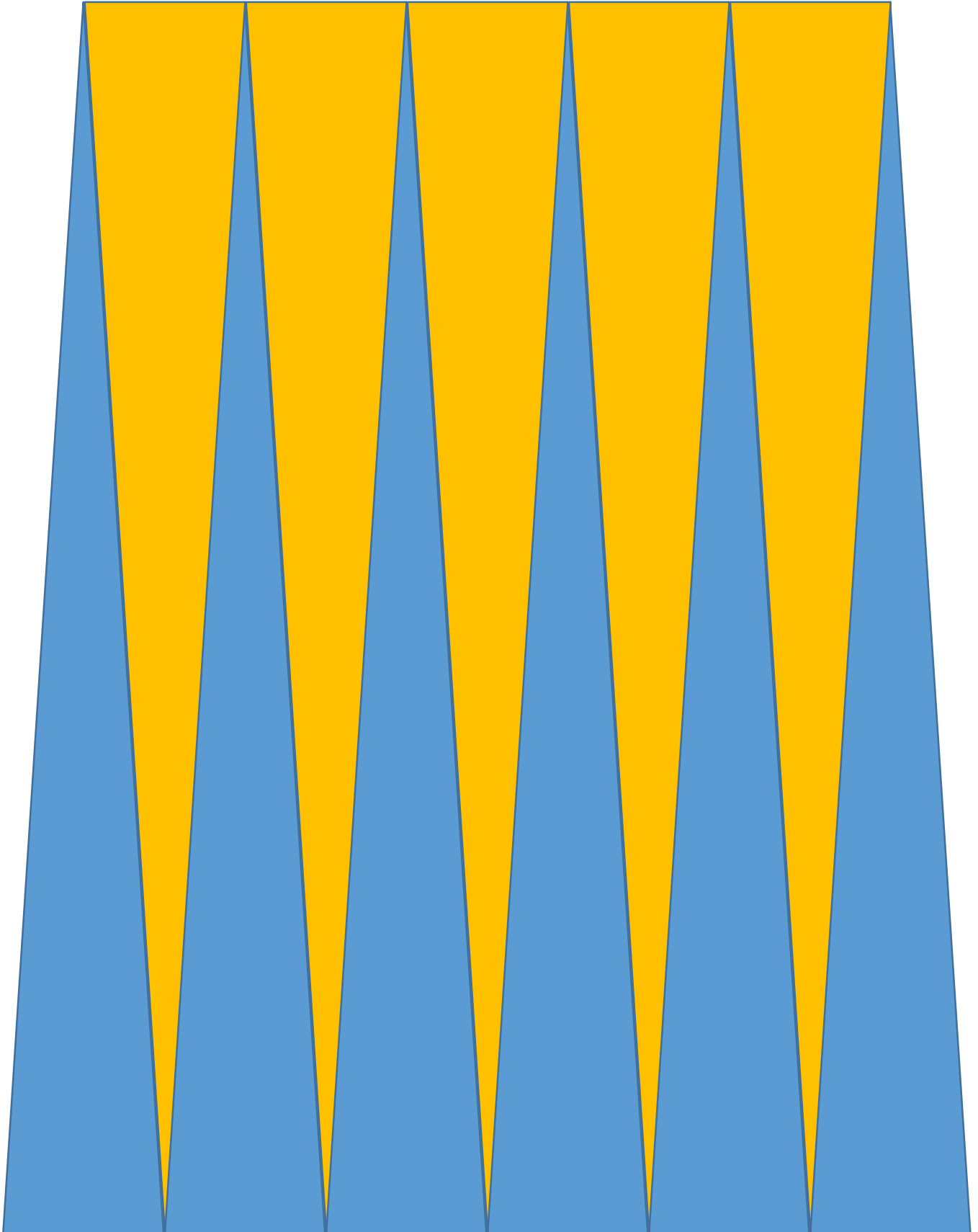




Erasmus+



## IL BRACCIALE DEI RICORDI



This project has been funded with support from the European Commission. This presentation reflects the views only of the authors, the commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Erasmus+



## ETICHETTE

### 1. Descrizione

Le persone tendono ad etichettare altre persone e anche se stesse. A volte teniamo impresse a lungo queste etichette nella nostra anima e agiamo in base ad esse, senza forse renderci conto che non le meritiamo o non ne abbiamo bisogno. Diventa consapevole delle tue etichette! Scegli quelle che desideri e di cui hai bisogno e definisci chi sei.

### 2. Istruzioni per un'attività di successo

Rifletti sui tag con cui le persone ti hanno etichettato durante la tua vita. Alcuni possono essere buoni, alcuni possono esserlo meno. Rifletti anche sui modi in cui ti etichetti quando pensi alla tua personalità e ai tuoi comportamenti. Ora scegli i tag che ritieni ti rendano una persona migliore e che vorresti conservare. Se ritieni che non ci sia nulla che valga la pena conservare, nessun problema, creane di nuovi da cui senti di voler essere definito. Crea un poster o una pagina di diario in cui includere questi tag.

### 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- matita/penna;
- carta/taccuino per annotare le proprie riflessioni;
- rivista;
- forbici;
- colla;
- matite colorate/ pennarelli colorati
- adesivi;
- ritagli di riviste.

### 4. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Tieni un diario con le tue riflessioni. Puoi scrivere, disegnare, dipingere, fare collage. È la prova del tuo viaggio attraverso il mondo delle emozioni e dello sviluppo personale e diventerà il tuo strumento di potenziamento se lo desideri.



Erasmus+



# I MIEI CARI CHE MI HANNO AMATO

## 1. Descrizione

Sei invitato a pensare alle persone che hai amato nella tua vita e che ti hanno amato (possono essere genitori, fratelli o sorelle, partner romantici, migliori amici, figlie e figli ecc.) Rifletti sui sentimenti e le sensazioni che ti hanno portato ad amare ed essere amato e sull'influenza che quei sentimenti hanno avuto sulla tua crescita e sviluppo come persona. Quindi disegna un poster o un collage con foto o disegni dei tuoi cari che ti hanno amato insieme al significato che hanno avuto nella tua vita.

## 2. Istruzioni per un'attività di successo

Prendi posto in un luogo comodo e tranquillo, dove puoi riflettere in pace. Porta con te una tazza di tè, per favore. Chiudi gli occhi, respira profondamente, rilassati.

Pensa alle persone che hai amato nella tua vita e che ti hanno amato. Possono essere genitori, fratelli o sorelle, partner, migliori amici, figlie e figli ecc. Riporta nella tua mente le loro immagini, passate o presenti, ma anche le loro voci e le loro parole.

Rifletti sui sentimenti e le sensazioni che ti ha portato amare ed essere amato. Lascia che quei sentimenti inondino, sentili nel tuo corpo. Come li vivi?

Rifletti sull'influenza che quei sentimenti hanno avuto sulla tua crescita e sviluppo come persona. In che modo i tuoi cari ti hanno aiutato a diventare quello che sei oggi? In che modo il tuo amore per loro ti ha formato come persona? Qual è il significato che queste persone hanno avuto nella tua vita?

Progetta un poster o collage con foto o disegni dei tuoi cari che ti hanno amato insieme al significato che hanno avuto nella tua vita. Raccogli le foto dei tuoi cari che vorresti utilizzare o crea dei disegni. Tagliali se necessario. Disponili e incollali.

Completa il poster con simboli e parole per esprimere il ruolo e il significato che le persone care che ti hanno amato, hanno avuto nella tua vita. Usa i colori o la carta per album in base ai tuoi sentimenti e all'estetica che stai cercando. Metti a frutto la tua creatività e crea un poster a tuo piacimento.

## 3. Strumenti/materiali

Avrai bisogno di:

- foto dei tuoi cari;
- colla;
- una base per il poster – carta da costruzione A3/A4/ cartoncino;
- matite colorate, pennarelli, penne gel;
- fogli per album;
- un posto tranquillo per riflettere.



Erasmus+



### 1. Suggerimenti per potenziare gli effetti positivi dell'attività

Ora che il tuo collage è pronto, dagli un titolo e trova un posto dove esporlo. Qual è la sensazione che provi guardandolo?

Tieni il poster in vista, in modo che tu possa godertelo. Così ti ricorderai di quelle persone che hanno contribuito, attraverso l'amore reciproco, al tuo divenire.

Puoi anche condividere quest'opera d'arte e le esperienze con i tuoi amici.



Erasmus+



## *Sezione 3: Pratiche da portare avanti*

### **Feedback e suggerimenti raccolti dai seniors**

(Durante il workshop locale con i seniors, verrà loro presentato il libro di attività ELISTAT per l'arteterapia. Verrà chiesto loro di svolgere alcune attività nel loro tempo libero con le istruzioni fornite dal libro e poi verrà chiesto loro di offrire un feedback su quanto comprensibili o comode abbiano trovato le attività.)

### **Suggerimenti per l'implementazione da parte degli arteterapeuti e formatori**

(Durante il workshop locale con i seniors, verrà presentato loro il libro di attività ELISTAT per l'arteterapia. Gli arteterapisti o i formatori che conducono i workshop offriranno il loro feedback e suggerimenti su come utilizzare al meglio le attività di arteterapia.)

### **Risorse utili e riferimenti**

(Link e/o nomi di letture utili, video ecc. e riferimenti)