



## Introduzione:

### ***Perché il lavoro a maglia rientra nelle Terapie non farmacologiche.***

Lavorare a maglia stimola entrambi gli emisferi del cervello *un punto a sinistra, uno a destra, prendo la lana di questo colore, la passo sopra...* Lavorare a maglia non è semplice e non s'impara in un secondo. C'è bisogno di ritmo, agilità mentale e un'attività costante delle mani. Non si tratta solo di soddisfazione nel vedere un lavoro finito.

L'organismo sviluppa endorfine necessarie per liberarsi dallo stress. Questa semplice attività manuale e la concentrazione che richiede donano uno stato di calma che migliora la salute delle persone stressate o ansiose.

Il lavoro a maglia è diventato un fenomeno sociale che molti definiscono **"lanaterapia"**, cioè un'attività dai mille benefici per la salute e consigliata a chiunque: adulti, bambini, giovani, anziani, uomini, donne, soggetti con problemi comportamentali o motori, persone stressate...

## Obiettivi:

**condividere** lo spirito e i valori dell'Associazione GOMITOLO ROSA e, attraverso il progetto **"il filo che unisce"**, divulgare la cultura della conservazione delle lane autoctone e del loro recupero ai fini della salvaguardia dell'ambiente e promuovere, il lavoro a maglia, quale strumento terapeutico e riabilitativo complementare alle attività già in essere presso la nostra struttura.

**aiutare a ridurre lo stress e l'ansia:** induce infatti in tutto l'organismo una sensazione di *relax* totale: la tensione muscolare si allenta, la frequenza cardiaca si riduce e la pressione sanguigna diminuisce.

**favorire la socializzazione:** creare un gruppo di lavoro a maglia è, a tutti gli effetti, un'attività sociale: aiuta le interazioni tra le persone. Inoltre, migliora la comunicazione e l'autostima.

**allenare la concentrazione:** Lavorare a maglia, grazie all'alto livello di attenzione che richiede questa attività, funge da metodo ideale per allenare la concentrazione e incanalare le proprie energie verso un obiettivo finale.

**migliora la motricità manuale:** Il lavoro a maglia ci obbliga a tenere le mani in movimento, il che le impedisce di restare bloccate e rigide. Muovere le mani significa riscaldarle e diminuire quindi i dolori. Bisognerebbe lavorare a maglia almeno un'ora al giorno.

## **Com'è strutturato il laboratorio per i pazienti della Comunità La Casa di Anania**

L'attività viene svolta alla Scuola Sociale "Accademia delle Arti" di Melegnano il lunedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00. I Conduttori sono: Educatori, ASA, volontarie artigiane. Il lavoro a maglia va ad integrarsi con l'attività **Gruppo Cucito** già avviata da qualche anno dagli operatori della Casa di Anania e si presta bene a rinforzare la costruzione di percorsi formativi e terapeutici che, da competenze minime, in alcuni casi già possedute dal paziente, prevedono una progressione delle abilità. Inoltre esperire la capacità di mantenere un impegno, realizzare un prodotto, conservare e sviluppare abilità cognitive, sono di per sé obiettivi terapeutici in un percorso di cura complesso come quello delle patologie psichiatriche.

## **Come verranno utilizzati i manufatti**

Al momento non è stato ancora stabilito come verranno impiegati i manufatti realizzati.

Verrà proposto ai pazienti se desiderano tenersi quanto prodotto o se invece regalarlo ai loro familiari/conoscenti o a qualche associazione di beneficenza.

## **Bibliografia:**

ITTRICH, L.R. (2001). *Knitting* Academic Medicine [online] Volume 17, numero 7[[Visto: 12/12/14]. URL

Anonimo. (2014) *The Truth About Knitting and Crochet...They are Good for You! How knitting can improve your mood, mind and body.*

RILEY et al, (2013). *The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey*

GUTMAN e SCHLINDER, (2007). *The neurological basis of occupation.* Occupational Therapy International[Online] Volume 14, numero 2, pp. 71–85.

GERRYTS, R. (2010) *West Dorset: How knitting helped stroke victim rebuild life*

MOTROC, G. (2014). *Knitting Could Delay Dementia, Fight PTSD*

Anonimo. (2009) *Knitting ‘can delay’ memory loss.* BBC News