



Fondazione CASTELLINI Onlus

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 ad alleviare la depressione e il dolore fisico: lavorare a maglia è una un'attività perfetta come terapia contro depressione e dolore fisico. Compiere movimenti ripetuti, vedendo prender forma la propria creazione, è un ottimo stimolo a perseguire un obiettivo e distrae la nostra attenzione dalla problematica che ci affligge in quel momento.

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 che 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. Anche gli anziani possono beneficiare degli effetti positivi di lavorare a maglia: infatti, uno studio su oltre 2 mila persone over 65 ha rilevato che dedicarsi con costanza ai ferri aiuta a mantenere in attività il cervello e tutte le funzioni ad esso collegate.

fa bene a corpo e mente: lavorare a maglia rientra a tutti gli effetti tra le attività sociali e ricreative che fanno bene al corpo e alla mente, insieme a viaggiare, fare giardinaggio e altri lavoretti manuali.

migliora la motricità manuale: Il lavoro a maglia ci obbliga a tenere le mani in movimento, il che impedisce loro di restare bloccate e rigide. Muovere le mani significa riscaldarle e diminuire quindi i dolori. Bisognerebbe lavorare a maglia almeno un'ora al giorno. In questo modo, i dolori dell'artrite, per esempio, non saranno tanto acuti.

Com'è strutturato il laboratorio per gli Ospiti della RSA

Le giornate degli Ospiti della nostra R.S.A. sono strutturate tenendo conto sia delle necessità di tipo sanitario (terapie, trattamenti fisioterapici,...), sia di quelle di natura sociale e spirituale (credo religioso, attività di animazione, uscite,

Per evitare di “appesantire” o far vivere l’esperienza della lanoterapia come un dovere piuttosto che vero momento di relax e piacere, verrà lasciato il libero l’utilizzo della lana. Ogni partecipante avrà in camera tutto l’occorrente per lavorare e deciderà autonomamente quando farlo e dove farlo.

Gli animatori, supporteranno e stimoleranno gli Ospiti vigilando sul reale utilizzo del materiale e documenteranno fotograficamente, di tanto in tanto, come procede il lavoro.

Come verranno utilizzati i manufatti

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

Verrà proposto agli Ospiti se desiderano tenersi quanto prodotto o se invece regalarlo ai loro famigliari/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