

## L'HO FATTO IO

di Lucilla Perrini

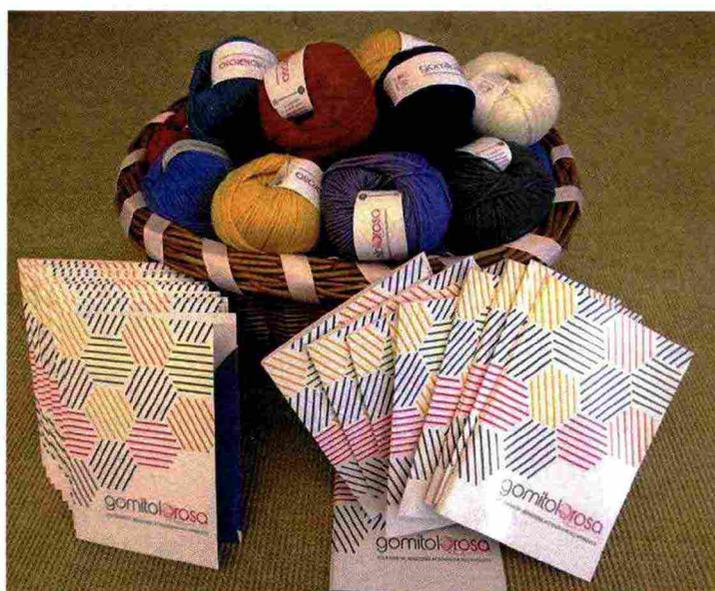
## Gomitolorosa la lana che aiuta

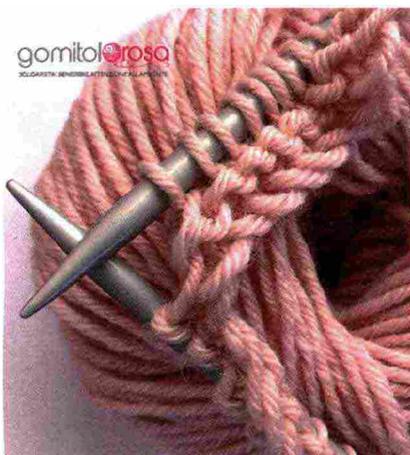
Un hobby tradizionale, ma anche terapeutico. Sì, perché il lavoro a maglia è un passatempo che fa bene. «Potremmo definirlo una terapia alternativa o complementare per tutti coloro che soffrono di problemi di motricità manuale», spiega Betsan Corckhill, studiosa dei benefici della lanaterapia. «Inoltre, aiuta a recuperare la calma in una situazione di stress o ansia, grazie all'aumento delle endorfine. Migliora l'umore, favorisce la socializzazione e le nuove

amicizie. Stimola estro, creatività e pazienza. Aumenta l'autostima perché implica un obiettivo da raggiungere. Quando si lavora a maglia si entra in uno stato di profondo rilassamento psico-fisico simile a quello della meditazione». Proprio basandosi sulle teorie di Corckhill, è nata dieci anni fa *Gomitolorosa*, un'associazione che promuove il lavoro a maglia a fini terapeutici nelle sale d'attesa di ospedali e di strutture che si occupano di sa-

lute, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita dei pazienti e dei loro familiari, contribuendo a diminuire lo stato ansioso che si genera in attesa delle diagnosi.

Attivo in tutta Italia, fino a oggi il gruppo ha operato con successo a Milano, Torino, Biella, Bergamo, Crema, Terni, Latina, Messina, Bologna, Catanzaro, Cosenza, Napoli, Catania e Agrigento, donando lana al 100 per cento certificata e sostenendo il lavoro a maglia come strumento terapeutico.





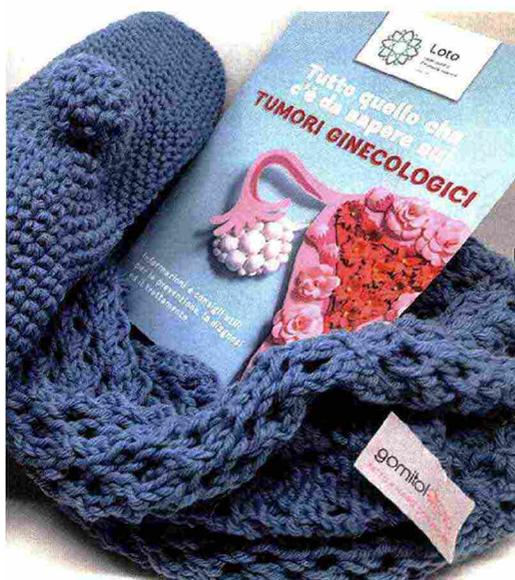
tico per il recupero individuale del benessere.

Oltre alla lanaterapia, l'associazione è attiva anche in altri progetti. Uno di questi è, per esempio, il recupero della lana in esubero – che altrimenti verrebbe bruciata – con l'obiettivo di salvaguardare l'ambiente e conservare le lane autoctone. Con la lana recuperata vengono creati gomitolari in 14 differenti colori associati ad alcune patologie (per esempio, al colore rosa è associato il tumore al seno, dal quale è nato anche il nome della stessa associazione).

Inoltre, Gomitolorosa collabora con gruppi amatoriali di lavoro a maglia in tutto il territorio nazionale per la produzione di creazioni solidali.

Per informazioni:

[www.gomitolorosa.org](http://www.gomitolorosa.org).

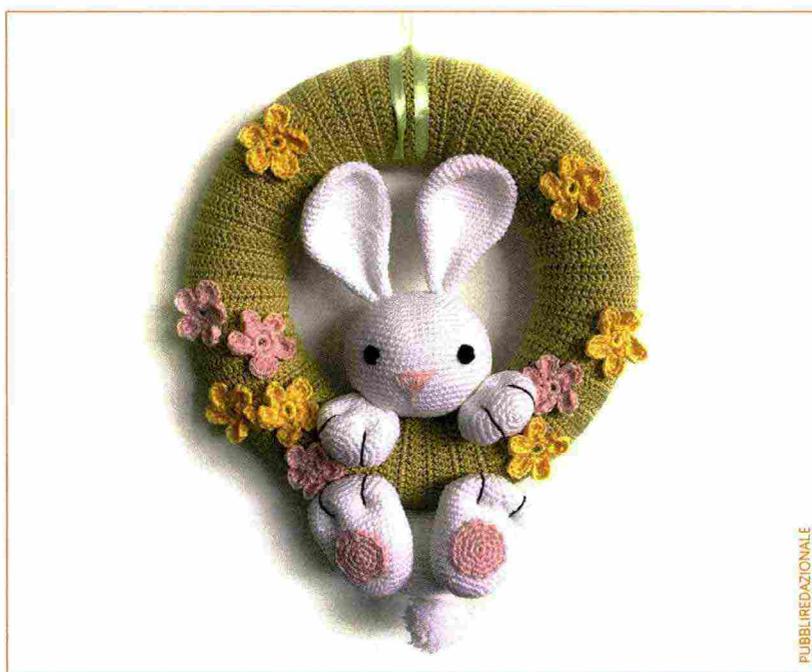


L'HO FATTO IO

in collaborazione con

 **MONDIAL**<sup>®</sup>  
QUALITY SINCE 1946

## La ghirlanda pasquale



### OCCORRENTE

- Filato Nilo 3, col. 253-100 200 g, col. 86 100 g cad., 1 gugliata di col. nero e giallo
- Uncinetto n. 2,5
- Ago da lana
- Ghirlanda polistirolo
- Ovatta
- Spilli
- Difficoltà media

### PUNTI IMPIEGATI

Catenella. Maglia bassa. Maglia alta. Maglia alta doppia. Maglia bassissima. Anello magico.

### ESECUZIONE

**Ghirlanda:** con il col. 253 e l'unc. n. 2,5 avv.

le cat. necessarie a coprire quasi completamente lo spessore della vostra ghirlanda, a seconda della vostra mano. Proseguire lavorando a m.a. per tutta la circonferenza della ghirlanda (nel nostro caso circa 63 cm). Realizzata la striscia posiziamola, aiutandoci con degli spilli, lungo la circonferenza in modo che la cucitura rimanga verso la parte piatta e cuciamola.

**Testa coniglio:** con il col. 100 lav. 6 m.b. all'interno dell'anello magico. (vedi spiegazioni anello magico)

Alla fine di ciascun giro alzarsi di una cat., sostituirà la 1° m.b. del giro successivo. Terminare ogni giro con 1 m. bss nella cat. iniziale.

**2° giro:** lav. 2 m.b. in ogni cat. di base. (12



m.) **3° giro:** \*lav. 1 m.b., 1 aumento (2 m.b. nella stessa cat. di base)\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **4° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 aumento \* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **5° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **6° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **7° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (42 m.) **8° giro:** \*lav. 6 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (48 m.) **9° giro:** \*lav. 7 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (54 m.) **10° giro:** \*lav. 8 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (60 m.) **11° giro:** \*lav. 9 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (66 m.) **12° giro:** \*lav. 10 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (72 m.) **Dal 13° al 22° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (72 m.) **23° giro:** \*lav. 10 m.b., 1 dim. (saltare 1 m. di base)\* rip. da \* a \* per tutto il giro (66 m.) **24° giro:** \*lav. 9 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (60 m.) **25° giro:** \*lav. 8 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (54 m.) **26° giro:** \*lav. 7 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (48 m.) **27° giro:** \*lav. 6 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (42 m.) **28° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **29° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **30° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) Fissare il filo stringendo il foro.

**Orecchie coniglio (x2):** con il col. 100 lav. 6 m.b. all'interno dell'anello magico.

Alla fine di ciascun giro alzarsi di una cat., sostituirà la 1° m.b. del giro successivo. Terminare ogni giro con 1 m. bss nella cat. iniziale.

**2° giro:** lav. 2 m.b. in ogni cat. di base. (12 m.) **3° giro:** \*lav. 1 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **4° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 aumento \* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **5° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **6° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **7° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (42 m.) **Dal 8° al 15° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (42 m.) **16° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **17° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (36 m.) **18° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **19° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (30 m.) **20° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **Dal 21° al**

**23° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (24 m.) **24° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **Dal 25° al 29° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (18 m.) Fissare il filo stringendo il foro.

**Zampe ant. coniglio:** con il col. 100 lav. 6 m.b. all'interno dell'anello magico.

Alla fine di ciascun giro alzarsi di una cat., sostituirà la 1° m.b. del giro successivo. Terminare ogni giro con 1 m. bss nella cat. iniziale.

**2° giro:** lav. 2 m.b. in ogni cat. di base. (12 m.) **3° giro:** \*lav. 1 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **4° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 aumento \* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **5° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **6° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **Dal 7° al 10° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (36 m.) **11° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **12° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (30 m.) **13° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **14° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **15° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (18 m.) Fissare il filo stringendo il foro.

**Zampe post. coniglio (x2):** con il col. 100 lav. 6 m.b. all'interno dell'anello magico.

Alla fine di ciascun giro alzarsi di una cat., sostituirà la 1° m.b. del giro successivo. Terminare ogni giro con 1 m. bss nella cat. iniziale.

**2° giro:** lav. 2 m.b. in ogni cat. di base. (12 m.) **3° giro:** \*lav. 1 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **4° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 aumento \* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **5° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **6° e 7° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (30 m.) **8° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **Dal 9° al 15° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (36 m.) **16° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (42 m.) **Dal 17° al 20° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (42 m.) **21° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **22° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **23° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **24° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **25° giro:** \*lav. 1 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (12 m.) **26° giro:** \*1 dim\* rip. da \* a \* per tutto il giro fino a chiudere.

**Corpo coniglio:** con il col. 100 lav. 6 m.b. all'interno dell'anello magico.

Alla fine di ciascun giro alzarsi di una cat., sostituirà la 1° m.b. del giro successivo. Terminare ogni giro con 1 m. bss nella cat. iniziale.

**2° giro:** lav. 2 m.b. in ogni cat. di base. (12 m.) **3° giro:** \*lav. 1 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **4° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 aumento \* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **5° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **6° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **7° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (42 m.) **8° giro:** \*lav. 6 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (48 m.) **9° giro:** \*lav. 7 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (54 m.) **Dal 10° al 16° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (54 m.) **17° giro:** \*lav. 7 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (48 m.) **18° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (48 m.) **19° giro:** \*lav. 6 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (42 m.) **20° giro:** lav. a m.b. senza aumenti (42 m.) **21° giro:** \*lav. 5 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (36 m.) **22° giro:** \*lav. 4 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (30 m.) **23° giro:** \*lav. 3 m.b., 1 dim.\* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) Fissare il filo appiattendolo la sfera e cucendo i due lati.

**Fiori:** vedi schema

## CONFEZIONE E RIFINITURE

**Impronta zampa posteriore (x2):** con il col. 86 lav. 6 m.b. all'interno dell'anello magico.

Alla fine di ciascun giro alzarsi di una cat., sostituirà la 1° m.b. del giro successivo. Terminare ogni giro con 1 m. bss nella cat. iniziale. **2° giro:** lav. 2 m.b. in ogni cat. di base. (12 m.) **3° giro:** \*lav. 1 m.b., 1 aumento\* rip. da \* a \* per tutto il giro (18 m.) **4° giro:** \*lav. 2 m.b., 1 aumento \* rip. da \* a \* per tutto il giro (24 m.) **Occhi (x2):** con una gugliata di col. nero lav. 6 m.b. all'interno dell'anello magico.

**Coda:** con il col. 100 realizzare un piccolo pon pon, realizzando una circonferenza di circa 4 cm con un cartoncino. Rifinire con una gugliata di colore nero le zampe e con il col. 86 ricamare il nasino. Assemblare tutti i pezzi, già riempiti con l'ovatta e cucirli aiutandosi con gli spilli.