

CSI:  
MART

E-BOOK



COOPERAZIONE PER  
L'INCLUSIONE SOCIALE DEI  
GIOVANI NON VEDENTI  
ATTRAVERSO LA  
MINDFULNESS E  
L'ARTETERAPIA

ITALIA - ONDAMIND APS  
CROAZIA - CABPS  
GRECIA - PROSVASI

C<sup>S</sup>I:  
M<sup>A</sup>R<sup>T</sup>



Co-funded by  
the European Union

2021-2-ITO3-KA210-YOU-000045090

# INTRODUZIONE

CSI:MART PROJECT

E-BOOK

ERASMUS PLUS

PARTENARIATI SU SCALA RIDOTTA



Il progetto CSI:MART è co-finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea



2021-2-ITO3-KA210-YOU-000045090

**COOPERAZIONE PER L'INCLUSIONE  
SOCIALE DEI GIOVANI NON VEDENTI  
ATTRAVERSO LA MINDFULNESS E  
L'ARTETERAPIA**

**PROGETTO CSI:MART**

**MANUALE E AUDIOLIBRO**

A cura di

**ONDAMIND APS, CABPS, PROSVASI**

In collaborazione con

**Erika Morano, Vanna Reda, Andrea Dalpiaz, Renata Busatto, Ivana  
Mitar e Ines Žižić, Zacharoula Gargala, Anastasia Zachou**

2022-2024

[erasmus-art-therapy.udrugaslijepih.hr](http://erasmus-art-therapy.udrugaslijepih.hr)



**Co-funded by  
the European Union**

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute. Numero progetto: 2021-2-ITO3-KA210-YOU-000045090

**C S I  
M A R T**

# INDICE



## **Introduzione**

Panoramica del progetto e delle organizzazioni partner



## **Capitolo 1**

Contesti nazionali: Italia, Croazia e Grecia



## **Capitolo 2**

Buoni esempi



## **Capitolo 3**

Filosofia della Mindfulness



## **Capitolo 4**

Attività, strumenti e risorse



## **Conclusione**

“Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a surfare.”

*- Jon Kabat-Zinn*

# INTRODUZIONE

## PROGETTO CSI:MART

Cooperazione per l'inclusione sociale dei giovani non vedenti attraverso l'arteterapia consapevole

### SOMMARIO DEL PROGETTO

Questo progetto mira ad aumentare la qualità, l'innovazione e il riconoscimento del lavoro giovanile, combinando creatività, arte e cultura al fine di promuovere l'inclusione, l'uguaglianza e la non discriminazione nei confronti dei giovani con disabilità visiva. Attraverso una collaborazione reciproca tra organizzazioni che lavorano con giovani disabili e un'organizzazione che fornisce metodologie di lavoro giovanile di alta qualità e innovative basate sulla filosofia mindfulness, miriamo a sviluppare una potente rete che risponda alle esigenze del gruppo di giovani più svantaggiati, ovvero i giovani con disabilità.

### Mindfulness e arte terapia



### Che cos'è il deficit visivo?



**Disabilità visiva** è un termine utilizzato dagli esperti per descrivere qualsiasi tipo di perdita della vista, sia che si tratti di qualcuno che non riesce a vedere affatto o di qualcuno che ha una perdita della vista parziale. Esistono molte malattie che possono portare alla perdita della vista.

## CHI SONO I PARTNER DI PROGETTO?



### Italia - ONDAMIND APS

Per fare del bene, iniziamo sentendoci bene. Ondamind punta a migliorare i processi individuali e relazionali che ci permettono di vivere con una mente sana e sviluppare una mentalità positiva al sostegno delle azioni sociali. Il nostro obiettivo è costruire resilienza e cambiamento basandoci sull'approccio mindfulness: osservando attentamente i nostri comportamenti, accettandoli con serenità e trovando soluzioni in linea con i nostri valori. Attraverso una metodologia unica, combinando le pratiche mindfulness con l'educazione non formale, nel lavoro di gruppo e nell'intervento organizzativo, creiamo opportunità per allenare una mente aperta e non giudicante verso le proprie esperienze e diversità.

### Croazia - CABPS

L'Associazione Provinciale dei Ciechi di Spalato (Croazia) è un'organizzazione non governativa e no-profit a favore delle persone disabili. La CABPS è attivamente coinvolta nello sviluppo e nell'attuazione di progetti a livello locale, nazionale e internazionale, volti direttamente allo sviluppo personale e professionale delle persone non vedenti. L'Associazione è stata fondata con l'obiettivo di lavorare per il bene comune e pubblico delle persone non vedenti.

Il principale obiettivo dell'Associazione è quello di contribuire alla creazione di una società equa promuovendo i diritti umani, attuando politiche di antidiscriminazione e organizzando attività pubbliche per favorire la comprensione individuale, l'accettazione e il rispetto delle differenze delle persone disabili, in particolare dei non vedenti.

### Grecia - PROSVASI

Le strutture di KDAP MEA PROSVASI sono state create per soddisfare le esigenze specifiche di ogni persona con disabilità in alcune città greche, quali: Larissa, Karditsa, Kallithea, Tavro e Metamorfofi, Mytilene, Piraeus e nei sobborghi di Attica.

Nelle nostre strutture valutiamo innanzitutto le capacità di ciascun individuo e successivamente organizziamo un programma educativo che risponda alla sua unicità e alle sue esigenze. Alcune delle attività che offriamo includono uno stile di vita quotidiano indipendente, giochi teatrali, educazione psicomotoria, laboratori di arte visiva, laboratori di cucina e anche attività all'aperto, come escursioni nella natura e molte attività sportive. Tutti i nostri servizi e iniziative sono completamente gratuiti grazie al programma 'Conciliazione della Vita Familiare e Professionale' del Quadro di Riferimento Strategico Nazionale (NSRF).



# RICERCA NAZIONALE PER PAESE

## ITALIA

Nel 2019, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato una guida denominata "Il rapporto mondiale sulla vista" con l'obiettivo di definire strategie concrete per affrontare esigenze legate alla cecità e alle disabilità visive. Tale documento ha lo scopo di sostenere tutti gli Stati membri e i loro partner nella realizzazione degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG), in particolare l'obiettivo SDG 3.8 sulla copertura sanitaria universale, oltre al promuovere un nuovo modello integrato.

In Italia, nel 2020, vi erano approssimativamente 2,8 milioni di persone affette da una perdita della vista da moderata a grave, rispetto ai circa due milioni nel 1990. Secondo uno studio governativo italiano del 2021, esistono 108.856 persone con compromissione visiva (totale e parziale) su una popolazione italiana totale di circa 59.236.213. Considerando tutte le forme di miopia e i casi di cecità totale, l'analisi statistica rivela come il numero di italiani con disabilità visive sia aumentato dal 1990. Infatti, nel 2021, la percentuale media di persone colpite da queste patologie è di circa il 43 su 100, di cui l'18% ha un'età inferiore ai 15 anni.

Da un lato, il contesto nazionale attuale descrive come siano aumentate le esigenze di interventi per la riabilitazione visiva, mentre, d'altro canto, il numero di centri è diminuito e, in particolare, la distribuzione sul territorio nazionale è molto disomogenea.



Le sezioni più rilevanti delle analisi si sono concentrate sul numero di centri di prevenzione e riabilitazione visiva e sulla loro distribuzione sul territorio italiano. In particolare, possiamo notare che nel 2017 esistevano 51 strutture specializzate, un numero in continua diminuzione dal 2015 anno in cui i centri erano 70 (59 nel 2016). Riguardo alla loro distribuzione, otto Regioni (su 21) e le due Province Autonome hanno dichiarato di averne uno solo regolarmente attivo: tra queste, figurano anche tre grandi Regioni del Sud Italia (Campania, Calabria e Sicilia), dove nel 2017, 9 su 10 centri non avevano rinnovato gli accordi ufficiali (Rapporto Nazionale del Dipartimento Politiche Sanitarie Italiano in materia di cecità, educazione e riabilitazione visiva, Italia 2018).

Il Governo Italiano, gli istituti non-profit per le persone con disabilità visive, il Servizio Sanitario Nazionale e i dipartimenti sanitari provinciali promuovono l'assistenza sanitaria in modo regolare per le esigenze di base, i servizi specialistici e l'assistenza farmaceutica, gratuiti per le persone con disabilità, come per le persone con disabilità visiva che dispongono di un reddito basso. Questi servizi sono forniti da enti pubblici, ma i costi e i materiali, indispensabili per l'indipendenza e la riabilitazione, sono coperti con l'assistenza di istituti privati e associazioni non profit. In particolare, i principali servizi erogati dagli enti pubblici sono i seguenti:

- assistenza alle persone con disabilità visiva che vivono in condizioni di vulnerabilità e risiedono in aree rurali;
- assistenza domiciliare e cura generale per le esigenze di base e primarie;
- agevolazioni fiscali ed economiche (Assegno Speciale per Ipovedenti, Pensione per Ciechi, Pensione per Ipovedenti, ecc...).

Questi servizi di base devono essere integrati con programmi e servizi forniti da istituti privati e no-profit.

Una delle organizzazioni più storiche ed importanti in questo settore è l'UICI, l'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti, un'organizzazione indipendente fondata il 6 ottobre 1920 e ideata da alcuni militari che avevano perso la vista durante la Prima Guerra Mondiale.



Attualmente, l'UICI promuove i diritti delle persone con disabilità visiva e offre numerosi servizi per la prevenzione, le cure e i trattamenti. L'UICI ha unità locali in tutte le regioni italiane e la sede centrale è situata a Roma.

Inoltre, negli ultimi decenni, molte organizzazioni no-profit in questo settore sono state fondate a livello locale, regionale e nazionale. Attualmente possiamo contare un gran numero di organizzazioni dedicate alle persone con disabilità visiva e le principali aree di interesse comprendono quanto segue:

- supporto per questioni legali e finanziarie;
- interventi medici e trattamenti;
- educazione e vita personale.

### **Contesto educativo e lavorativo per i soggetti con disabilità visiva**

I bambini e i giovani non vedenti e ipovedenti frequentano di solito scuole ordinarie (elementari, medie, superiori) con insegnanti specializzati che implementano un programma specifico basato sul tipo di disabilità.

Il dibattito attuale in Italia mostra come ci siano ancora differenti punti di vista in merito all'approccio adeguato ad affrontare le esigenze degli studenti con disabilità visiva nell'ambito dell'istruzione formale. Inoltre, esistono molteplici esempi di buone pratiche relative a iniziative che integrano l'istruzione formale con attività di educazione non formale (da adesso in poi ENF) e gli impatti positivi di questo processo su bambini, giovani e adulti con disabilità visiva e le loro famiglie.

Per quanto riguarda l'accesso al mondo del lavoro, i servizi pubblici per l'impiego, in collaborazione con aziende e istituti privati, mirano a promuovere un punto d'incontro tra le aziende e le persone con disabilità visiva, offrendo loro supporto in tutte le fasi del processo di inserimento lavorativo.

Attualmente in Italia si stima che vi siano circa 900.000 persone con disabilità visiva, corrispondenti a circa l'1,5% della popolazione: 150.000 sono persone cieche e 750.000 sono ipovedenti (lavoratori con disabilità, Organizzazione Mondiale della Sanità, Unione Europea dei Ciechi).



## CROATIA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che nel mondo ci siano 39 milioni di persone non vedenti e che la prevalenza della cecità sia di circa 5 persone su 1.000 (OMS, Punti Chiave, Ottobre 2021).

Secondo i dati più recenti disponibili (Istituto Croato di Sanità Pubblica, Rapporto sulle persone con disabilità nella Repubblica di Croazia, datato 3 maggio 2019), in Croazia erano registrate 511.281 persone con disabilità. Di questo totale, 27.092 di loro sono registrati come persone con disabilità visiva, rappresentando il 5,3% del numero totale di persone con disabilità. Più della metà (14.321) di coloro che sono registrati con una disabilità visiva hanno una diagnosi di "disabilità visiva e cecità".

Dallo stesso rapporto emergono i dati relativi a 51.009 persone con disabilità che vivono nell'area della Contea di Split-Dalmazia. Ciò rappresenta circa il 10% del numero totale di persone con disabilità in Croazia. Inoltre, nella nostra contea, ci sono 2.882 persone con disabilità visiva, ciò corrisponde al 5,6% degli abitanti (o 6 persone ogni 1.000). Più della metà delle persone registrate con disabilità visiva (1.606) nella Contea di Split-Dalmazia sono state diagnosticate con "disturbi visivi e cecità".

In Croazia, i giovani con disabilità tra i 18 e i 30 anni sono 45.676 (Istituto Croato di Sanità Pubblica, rapporto del 25 gennaio 2022), quasi il 10%, ovvero 4.951, del numero totale di giovani con disabilità proviene dalla Contea di Split-Dalmazia.

Grazie ai dati forniti dall'Istituto Croato di Sanità Pubblica, abbiamo il numero attuale di persone che costituiscono il nostro gruppo target, ovvero i giovani con disabilità visiva. A livello nazionale, ci sono 1.618 giovani con disabilità visiva. Circa il 12% dei giovani con disabilità visiva vive nell'area della Contea di Split - Dalmazia, dove è registrata la nostra ONG.

L'Associazione Provinciale dei Ciechi di Split conta 19 membri che appartengono al nostro gruppo target, corrispondenti a circa il 10% del numero totale dei nostri membri attivi (CABPS, ricerca interna, gennaio 2022).



## Strutture statali per le disabilità

### *Centro pubblico indipendente per le disabilità*

Il centro pubblico indipendente per le disabilità è un'istituzione statale il cui scopo è proteggere, monitorare e promuovere i diritti e gli interessi delle persone con disabilità in conformità con la Costituzione della Repubblica di Croazia, i trattati internazionali e le leggi.

L'attuale referente del centro è Anka Slonjšak, laureata in Economia. Anka Slonjšak è stata nominata dal Parlamento croato nel 2008 sulla base della proposta del Governo croato ed è stata riconfermata per un secondo mandato nel 2016.

La visione è quella di contribuire alla creazione di una società che offra opportunità uguali per tutti i cittadini presenti sul territorio croato, per tutte le categorie di persone con disabilità, indipendentemente dalla loro situazione di vita, età ed occupazione.

La missione è fungere da collegamento tra i soggetti, la società civile e le istituzioni in grado di risolvere sistematicamente i loro problemi, contribuendo così a migliorare la loro qualità di vita. Inoltre, a supporto di ciò, si prevede l'uso delle conoscenze più recenti, tra cui: la ricerca, le tecnologie e i buoni esempi da cui prendere spunto, attraverso la cooperazione con tutti gli organi che operano per proteggere e promuovere i diritti e gli interessi delle persone con disabilità e dei bambini con difficoltà nello sviluppo.

## EDUCAZIONE FORMALE

Sfortunatamente, in Croazia esiste solo 1 istituzione statale per l'educazione formale delle persone non vedenti. Si tratta del Centro per l'Educazione Vinko Bek, situato nella capitale, Zagabria. Il Centro offre programmi di istruzione primaria e secondaria per i giovani non vedenti e di riabilitazione psicosociale per gli adulti. L'istruzione primaria ha la stessa durata dell'istruzione primaria regolare in Croazia, ovvero 8 anni.

Il Centro offre sistemazioni e assistenza agli studenti provenienti da altre città. Per quanto riguarda l'istruzione secondaria, attualmente sono disponibili 3 programmi presso il Centro:

1. Segretario Commerciale (gli studenti vengono formati per svolgere tutte le mansioni amministrative e segretariali in aziende e istituzioni statali - comunicazione con i clienti, utilizzo di mezzi e strumenti di comunicazione in ufficio, in particolare computer con attrezzature speciali per i non vedenti e gli ipovedenti.



2. Operatore telefonico (gli studenti acquisiscono conoscenze e competenze altamente funzionali - conoscenza del traffico, della posizione e del ruolo delle telecomunicazioni, padronanza delle abilità e delle tecniche della telefonia e della digitazione al computer e le basi del lavoro nei centri di contatto).

3. Amministrazione e segreteria (gli studenti vengono istruiti per svolgere lavori d'ufficio semplici)

Oltre al Centro Vinko Bek, in Croazia esiste un'altra istituzione pubblica di assistenza sociale per i non vedenti e gli ipovedenti, il Centro Silver.

Il Centro di Riabilitazione Silver è un'istituzione di assistenza sociale unica in questa parte d'Europa, che include il lavoro con cani guida, riabilitazione e terapia per aiutare adulti e bambini con disabilità.

I servizi di riabilitazione offerti sono basati sui principi di uguaglianza, equità e qualità dei servizi in conformità alle esigenze individuali e alle capacità degli utenti, al fine di favorire una migliore integrazione nella comunità locale.

Il fondatore del Centro è la Città di Zagabria.

## **EDUCAZIONE NON FORMALE**

L'educazione non formale delle persone non vedenti in Croazia è disponibile solo in alcuni progetti, pertanto le università private la organizzano solo come parte di alcune attività progettuali. Una delle università private più famose in Croazia, Algebra, è stata probabilmente la prima a condurre questo tipo di istruzione nel progetto dell'UE, finanziato dal programma IPA, nel periodo 2008-2009.

Il titolare del progetto è l'Associazione Croata per la Promozione e lo Sviluppo della Typhlotechnics (HPURT) e oltre all'Università Pubblica Aperta Algebra anche l'Associazione Informatica Croata è partner.

L'obiettivo complessivo del progetto è contribuire alla competitività delle persone non vedenti e ipovedenti nel mercato del lavoro.



Durante il progetto, la letteratura informatica è stata adattata per le persone non vedenti e ipovedenti, stampata in Braille e archiviata in forma digitale, consentendo così alle persone non vedenti e ipovedenti di seguire le lezioni in modo indipendente.

Trenta persone non vedenti e ipovedenti hanno potuto partecipare a un programma di formazione sull'uso di computer, di base e avanzato (operatore ECDL). Inoltre, è stato istituito ed attrezzato un centro di formazione informatica specializzato per i non vedenti e ipovedenti a Zagabria ed è stato sviluppato un portale interattivo per i non vedenti e gli ipovedenti.

HPURT è un'associazione fondata nel 1991 con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita e soddisfare le esigenze quotidiane delle persone non vedenti e ipovedenti. L'associazione svolge attività di informazione, educazione e applicazione delle conoscenze scientifiche e tecnologiche moderne per migliorare gli ausili per la vita quotidiana dei non vedenti. L'associazione lavora continuamente per organizzare corsi di formazione ECDL per le persone con disabilità visiva.

## LAVORO E OCCUPAZIONE

I problemi legati all'occupazione delle persone con disabilità visiva sono molteplici, dalle professioni per cui vengono formate le persone non vedenti, ai pregiudizi dell'ambiente e dei datori di lavoro e alla discriminazione nell'impiego. Secondo gli ultimi dati del Servizio per l'Impiego Croato, su 2.352 persone con disabilità impiegate solo 74 sono affette da disabilità visiva. La maggior parte lavorano come operatori telefonici nei call center, massaggiatori e segretari amministrativi, mentre coloro che hanno ottenuto un'istruzione superiore vengono spesso impiegati come professori, avvocati, fisioterapisti o lavorano in istituzioni specializzate nei settori dell'istruzione, della riabilitazione e di altro sostegno per i non vedenti.



## GRECIA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha cercato di stimare il numero totale dei non vedenti a livello globale. Nel 1990, fu riportato che il numero di persone non vedenti nel mondo ammontasse a 38 milioni, di cui il 75% in Africa e Asia. Si stimava che il numero di persone con forti problemi di vista fosse di 110 milioni.

In Grecia, nel 1990, la stima era di 21.000 persone non vedenti, mentre le persone non vedenti registrate nella Prefettura di Salonicco erano 1031 (circa l'1% della popolazione totale). Tuttavia, è probabile che il numero reale fosse diverso a causa del fatto che molti non vedenti vivessero in regioni remote o alcune famiglie evitassero di registrare la disabilità dei propri figli.

Attualmente non esistono statistiche ufficiali sulla popolazione non vedente in Grecia. Non sappiamo quanti adulti, giovani e bambini con disabilità ci siano, con che tipo di professioni e non esistono neanche dati sulla distribuzione del territorio per comune. Tuttavia, si stima che siano circa 50.000-55.000.

### L'ASSOCIAZIONE PANELLENICA DEI NON VEDENTI (PAB)

Indirizzo: Via Verantzerou 31, Atene, 10432

Telefono: +302105202408

Fax: +302105222112

L'Associazione Panellenica dei Non Vedenti (Panhellenic Association of the Blind - PAB) è stata fondata nel 1932 ed è la prima organizzazione per non vedenti e per tutte le persone con disabilità in Grecia. La PAB ha sette filiali locali in tutta la Grecia e circa 5.000 membri registrati. Essa è la rappresentante nazionale dei non vedenti greci nella Confederazione Nazionale delle Persone Disabili e in tutte le organizzazioni internazionali ufficiali dei non vedenti. È anche membro dell'Unione Europea dei Non Vedenti, dell'Unione Mondiale dei Non Vedenti e del Comitato dei Consulenti dei Balcani. Le attività vanno oltre le iniziative strettamente sindacali.

La PAB ha istituito servizi per i non vedenti, come l'Orientamento e la Mobilità e le Abilità per la Vita Quotidiana, una Biblioteca di Libri Parlati, un Servizio di Consulenza per l'Impiego e la Carriera, un Servizio di Assistenza Sociale e altri.



## LIGHTHOUSE FOR THE BLIND OF GREECE

E' un'associazione senza scopo di lucro, sovvenzionata e supervisionata dal Ministero della Salute Pubblica e della Solidarietà Sociale (Welfare).

Fondata nel 1946, ha lo scopo di sostenere le persone non vedenti, ridurre le conseguenze della perdita della vista e sensibilizzare l'opinione pubblica e lo Stato sui problemi che esse affrontano. Per oltre 60 anni le attività della Lighthouse, nei settori dell'informazione, dell'istruzione e dell'impiego delle persone ipovedenti, hanno fatto dell'associazione uno dei principali punti di riferimento per la cecità in Grecia. In breve, l'associazione offre quanto segue: Biblioteca di prestito con libri in Braille e audiolibri, Centro di stampa in Braille, Studio di registrazione di audiolibri, Unità di lavorazione del metallo, Officina di spazzole - Scope, Officina di ceramica, Palestra e aree di allenamento, Museo tattile con mostre di tutte le epoche della civiltà culturale, Sala per eventi e Teatro, Centro di formazione e riabilitazione per le persone ipovedenti, Ostello.

### “SCUOLA PER NON VEDENTI NEL NORD DELLA GRECIA (SBNG)”

Indirizzo: 32 via Vassilisis Olgas, 54641, Salonicco

Telefono: +30 2310830095

Fax: +30 2310830787

La Scuola per Non Vedenti "SUN" nel Nord della Grecia (SBNG) è l'unica istituzione nella regione che ospita e forma persone con deficit visivi. Offre servizi consolidati quali: Orientamento e Mobilità, Abilità per la Vita Quotidiana, una Biblioteca di Libri Parlanti, Servizi di Orientamento Professionale e di Carriera, Assistenza Sociale e altri.

Inoltre, la scuola specifica fornisce corsi sul codice Braille per insegnanti e studenti della scuola speciale e generale.

### CENTRO PER L'EDUCAZIONE E LA RIABILITAZIONE DEI NON VEDENTI (C.E.R.B)

Indirizzo: Via Eleftheriou Venizelou 210, Kallithea, Atene, 17675

Telefono: +302109595880

Fax: +302109595868

Il Centro per l'Educazione e la Riabilitazione dei Non Vedenti (C.E.R.B) è un Ente Giuridico di Diritto Pubblico, supervisionato dal Ministero della Sanità Pubblica e della Solidarietà Sociale (Assistenza Sociale).



Il C.E.R.B è attivo in molteplici modi al fine di offrire il miglior sostegno possibile alle persone con deficit visivo. In modo più dettagliato, comprende reparti come il Servizio Sociale, la pensione, la biblioteca, il supporto psicologico, il laboratorio per strumenti didattici, l'Orientamento e la Mobilità e le Abilità per la Vita Quotidiana. Il C.E.R.B supporta le persone con deficit visivo provenienti da tutta la Grecia, con l'obiettivo di creare pari opportunità attraverso l'istruzione e consentendo così l'accesso alla società.

#### CANI GUIDA GRECI

Indirizzo: Via Veranzerou 31, quinto piano, Atene  
Telefono: +302105200140

L'organizzazione "Centro Ellenico per l'Addestramento e lo Sviluppo di Cani Guida e Mobilità per i Non Vedenti e Cani Assistenza per Persone con Disabilità - "CANI GUIDA GRECI " è stata fondata il 25 luglio 2008.

L'obiettivo principale del Centro "Cani Guida della Grecia" è quello di gestire e soddisfare il bisogno delle persone con disabilità visive di utilizzare un cane guida per la loro mobilità più sicura; mentre l'obiettivo parallelo è quello di soddisfare il loro bisogno di muoversi ed essere assistiti dall'uso di cani guida, . Il servizio di fornire un Cane Guida a una Persona con Disabilità Visiva è una risorsa preziosa, infatti si ritiene che nei prossimi anni queste strategie verranno sviluppate per soddisfare le crescenti esigenze a livello nazionale.

È importante che le organizzazioni con molti anni di esperienza nei problemi delle persone con disabilità partecipino a questo sforzo, unendo le forze per la realizzazione di questa idea pionieristica per la Grecia, con il sostegno dell'azienda PETLINE S.A. (EUCANUBA Foods, Accessori ROGZ e Giocattoli KONG) e BAYER HELLAS S.A. Senza il prezioso supporto del MacCHill Celebrity Breeder e l'aiuto sostanziale della signora Margarite Weber, il Centro non avrebbe potuto avere una crescita costante.



**BUONI ESEMPI**

**ATTIVITA'  
ESEMPIO**

**STRUMENTI E  
METODI**

**RISORSE**



## 2.1 Introduzione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato che la cecità e l'ipovisione colpiscono rispettivamente 37 milioni e 124 milioni di individui in tutto il mondo. Di questi, 30 milioni sono adulti e 14 milioni sono bambini. Studi recenti hanno dimostrato che la disabilità visiva influisce sulla vita di una persona limitando le interazioni sociali e l'indipendenza. Pertanto, la valutazione dell'influenza dell'ipovisione sulle attività quotidiane, lo stato emotivo, la partecipazione sociale e la mobilità sono molto preziose. Le variabili demografiche includono età, sesso, livello di istruzione, stato civile e occupazione.

Le cause più comuni di cecità infantile a livello globale sono la retinopatia del prematuro, le cataratte e l'opacità corneale, mentre nei paesi ad alto e a medio reddito si riscontrano la compromissione visiva cerebrale, l'ipoplasia del nervo ottico e le malattie ereditarie della retina.

Il progetto europeo CSI: MART è portato avanti da tre organizzazioni: dalla Grecia con KDAP MEA PROSVASI, dall'Italia con Ondamind e dalla Croazia con CAPBS.

Il partenariato coinvolge organizzazioni operanti in due paesi con circostanze simili. KDAP MEA PROSVASI è un Centro Creativo per persone con disabilità a Larissa, KDAP MEA DIAPLISIS è un altro Centro Creativo nell'ovest della Grecia, il Club Sportivo «IFAISTOS» è un'associazione per persone con ipovisione e organizzazioni come «FAROS» e «KEAT» si dedicano alle persone con disabilità. Diverse attività realizzate negli ultimi anni presso questi centri possono essere un punto di partenza per l'ideazione e la creazione di attività formative efficaci.



## 2.2 Arte e attività sportive:

Il focus di questo studio discute le attività artistiche e sportive condotte da persone con disabilità visiva in Grecia e Svezia.

Le persone con disabilità visiva possiedono unicità e punti di forza nel soddisfare l'espressione di sé. La sensibilità posseduta è correlata alla capacità di cognizione graduale, che include la scoperta e l'imitazione delle caratteristiche degli oggetti, delle tecniche e l'uso dell'arte terapia nella comprensione dei concetti contestuali. Le attività sportive comprendono intrattenimento, sviluppo delle capacità cognitive e motorie, nonché l'aumento dell'autostima e della fiducia in sé stessi.

A questo scopo, un campione indicativo di 100 persone con disabilità parteciperà alle attività di ciascuna organizzazione in modo equo. Ciò promuoverà la socializzazione delle persone con disabilità visive, incentivando il miglioramento dei risultati legati alla sfera comportamentale, contribuendo a condurre i giovani verso un miglior benessere mentale-fisico e una migliore qualità di vita.

Questa attività aiuterà i partecipanti a fare amicizia, comportarsi meglio e a sentirsi meglio sia mentalmente che fisicamente. Saranno in grado di godere di una migliore qualità di vita.

Inoltre, basandosi sui risultati di questo studio, raccomandiamo la promozione dell'istruzione, della partecipazione comunitaria e dei programmi di svago, oltre a fornire servizi di riabilitazione, formazione per la mobilità, l'auto-cura e le attività quotidiane per le persone con cecità e ipovisione.

C'è un importante bisogno di ampliare l'attività fisica e le opportunità sportive per le persone con disabilità. I benefici dell'attività fisica e dei programmi sportivi sono altrettanto importanti per gli individui con disabilità quanto per tutti gli individui.

L'attività fisica è un'intervento efficace per affrontare l'epidemia di obesità, che è particolarmente problematica per le persone con disabilità. Le persone con disabilità che svolgono quotidianamente attività fisica hanno una maggiore autostima, una migliore immagine del proprio corpo e tassi più elevati di successo accademico. Nonostante questi benefici, le persone con disabilità non hanno le stesse opportunità sportive rispetto alle persone normodotate.



**KDAP MEA PROSVASI** è un Centro Creativo per Bambini e Adulti con Disabilità in Grecia.

Prosvasi è riuscito a offrire ai beneficiari programmi per lo sviluppo delle loro abilità individuali e per l'integrazione nella società delle persone con disabilità.

Fornisce partecipazione gratuita senza escludere alcun bambino/a o adulto tramite il programma NSRF (National Strategic Reference Framework "Armonizzazione della Vita Familiare e Professionale"), che comprende azioni e attività per le persone con disabilità, nonché per i loro genitori.

**Tra i vari laboratori che vengono erogati possiamo menzionare le seguenti materie:**

- Educazione Fisica
- Laboratorio di Arti Visive
- Yoga
- Taekwondo
- Sport Paralimpici
- Laboratorio di Ceramica e Decoupage
- Giochi Teatrali
- Educazione Psicomotoria
- Nuoto
- Calcio
- Equitazione
- Badminton
- Programmi di Socializzazione
- Vela
- Goalball



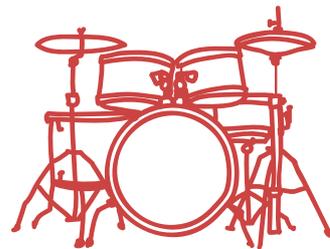
**KDAP MEA DIAPLISIS** è un Centro Creativo per persone con disabilità.

Gli obiettivi principali di questa organizzazione sono:

- l'educazione dei bambini su come alimentarsi in modo funzionale;
- l'educazione alle regole sociali relative all'alimentazione;
- il miglioramento delle loro abitudini alimentari.
- 

Inoltre, questo ente organizza attività di ginnastica e di educazione motoria musicale. Il programma di ginnastica contribuisce sia all'intrattenimento che al rilassamento dei partecipanti, oltre a sviluppare e mantenere la loro condizione fisica che è direttamente collegata alla loro salute.

Invece, uno degli scopi principali dell'educazione musicale-motoria è lo sviluppo creativo delle abilità musicali dei bambini e delle bambine (musica, insegnamento). Infatti, attraverso giochi musicali, canto e danza, i bambini e le bambine possono esplorare in modo esperienziale gli elementi musicali fondamentali (ritmo, melodia, timbro). Inoltre, un altro importante obiettivo dell'educazione musicale-motoria è lo sviluppo sociale ed emotivo dei bambini, nonché la coltivazione del lavoro di squadra e della cooperazione all'interno di un ambiente musicale sicuro. Attraverso la musica, possono esprimersi meglio e comunicare in modo più efficace.



#### «IFAISTOS»

Sports Club per persone con disabilità visiva

Qui possiamo fare qualche esempio delle attività erogate in questo centro:

#### Goalball

Goalball è uno sport esclusivamente paralimpico rivolto agli atleti con disabilità visiva. È stato creato nel 1946 con l'obiettivo di riabilitare i veterani ciechi della Seconda Guerra Mondiale ed è stato introdotto nel 1976 alle Paralimpiadi di Toronto. La prima partecipazione greca è stata rappresentata da A.S.T. HEFAESTOS nel 2001 al torneo internazionale di Madrid. La palla presenta al suo interno dei campanelli che aiutano i giocatori ad orientarsi, mostrando loro la direzione della palla. Per questo motivo, durante lo svolgimento del gioco, è necessario mantenere il silenzio completo nell'area affinché i giocatori possano concentrarsi e reagire immediatamente alla palla. L'organo di governo del Goalball è la Federazione Internazionale degli Sport per Ciechi (IBSA) e lo sport viene praticato in oltre 120 paesi in tutto il mondo.

#### Il Judo

Un principio fondamentale del Judo è il rispetto per l'avversario. Il Judo per uomini non vedenti è stato incluso nel programma di competizione delle Paralimpiadi di Seul nel 1988 e il Judo femminile alle Paralimpiadi di Atene nel 2004. L'atleta di Judo (Judoka) indossa l'uniforme di Judo chiamata Judogi. In una gara uno è blu e l'altro bianco.

#### Il Faro

Il Faro per i Ciechi di Grecia, in funzione dal 1946, è un'Associazione Non Profit, riconosciuta come Filantropica e certificata come Fornitore di Servizi di Assistenza Sociale. Le sue attività sono supervisionate dal Ministero del Lavoro e degli Affari Sociali e riceve sostegno finanziario dalla Prefettura di Attica per conto dello Stato greco.

La missione e gli scopi fondamentali dell'associazione definiti nel suo statuto sono:

- l'integrazione sociale e la formazione professionale dei non vedenti, insieme allo sviluppo delle loro altre competenze, abilità e destrezze al livello più alto possibile, come membri alla pari della società;
- il sostegno dei non vedenti e l'eliminazione delle conseguenze della cecità sulla loro indipendenza sia nella vita quotidiana che nella professione, attraverso metodi e strumenti speciali e l'ausilio della moderna tecnologia;
- l'erogazione di servizi sociali ai non vedenti (non vedenti, ipovedenti e neo ciechi) e alle loro famiglie.

Il numero medio dei suoi beneficiari ogni anno è di oltre 2.000 persone, in Grecia, Cipro ed espatriati all'estero.

L'ente "Il Faro" offre ai suoi beneficiari opportunità di lavoro creativo, socializzazione e sviluppo delle competenze. In questo ente vengono, per esempio, erogati i seguenti laboratori:

Ceramica e scultura

Laboratorio teatrale

Corsi Braille

Lavoro a maglia e macramè

Scacchi



## CENTRO DI EDUCAZIONE E RIABILITAZIONE PER CIECHI

Il Centro di Educazione e Riabilitazione per Ciechi CERB

(già "Casa dei Ciechi") fu fondato nel 1906 da G. Drosini e D. Vikela, a spese dei fratelli Ampet. La sua causa iniziale era quella di proteggere i ciechi. Fino al 1979 era un'associazione di beneficenza, presieduta dall'attuale arcivescovo di Atene.

Il Centro per l'Educazione e la Riabilitazione per Ciechi (CERB), con due Unità ad Atene e a Salonico, fornisce servizi alle persone ipovedenti di tutte le età a livello nazionale riguardanti l'istruzione e la riabilitazione. L'obiettivo principale del Centro è la completa indipendenza della persona non vedente e la sua integrazione nella società.

Con l'adeguata formazione e il supporto del nostro personale, in un ambiente di rispetto reciproco, si promuovono lo sviluppo spirituale, morale, sociale e culturale degli studenti.

Più nel dettaglio gli obiettivi del CERB sono:

- informazione, sostegno e formazione per le famiglie con bambini non vedenti, dalla nascita in poi;
- copertura e confronto dei bisogni educativi, professionali e spirituali delle persone non vedenti;
- metodi moderni applicati e programmi educativi – utilizzo e fornitura della tecnologia moderna;
- ricerca per il miglioramento delle metodiche riabilitative;
- educazione fisica e attività sportive;
- orientamento – mobilità e abilità di vita quotidiana;
- insegnamento del Braille – Certificazione Braille.

### **Buoni esempi: la Svezia**

Prendendo come buon esempio il caso della Svezia, la politica svedese è quella di “raggiungere condizioni di vita eque e la piena partecipazione in una società diversificata per le persone con disabilità”. Ci sono consigli locali e provinciali delle persone disabili in tutta la Svezia.

Le organizzazioni forniscono input cruciali riferendo sulle posizioni e le circostanze delle persone con disabilità. Contribuiscono inoltre a plasmare l'opinione pubblica presentando le richieste dei propri membri e proponendo miglioramenti. Una cinquantina di organizzazioni di persone con disabilità ricevono finanziamenti statali per aiutarle a portare avanti le loro attività.

Il governo ha istituito una commissione sulla disabilità che funge da forum per le discussioni e gli scambi di informazioni tra lo Stato e le organizzazioni delle persone con disabilità.

Alcune di queste sono:

NKCDB (Centro nazionale svedese di conoscenza per i sordo-ciechi)

FSDB (Associazione nazionale svedese dei sordo-ciechi)

SRF (Org. Nazionale Svedese per Non Vedenti)

SPSM (Agenzia Nazionale per l'Istruzione e le Scuole dei Disabili)

### **Calcio femminile per non vedenti – Giochi di Wetterstrom**

La squadra non vedente emergente di calcio femminile è piena di grandi eventi imminenti. Astrid Wetterstrom, uno dei portieri e guide svedesi, è in prima linea nella costruzione del calcio femminile per non vedenti nel paese. Il calcio per non vedenti è stato introdotto nel paese nel 2014 come tentativo di salvare un campo sportivo locale, ad Axelsberg, che rischiava di essere utilizzato per l'edificazione di immobili.



## Tandem di paraciclismo

Il Tandem di paraciclismo è per ciclisti che richiedono un pilota vedente. In questo sport il ciclista con disabilità visive si concentra sulla pedalata e fornisce la maggior parte della forza propulsiva. Louise Jannering (nata l'8 luglio 1997) è una ciclista svedese non vedente che gareggia in eventi di paraciclismo in tandem, su strada e su pista. Ha gareggiato alle Paralimpiadi estive del 2020 vincendo una medaglia di bronzo nella cronometro femminile.

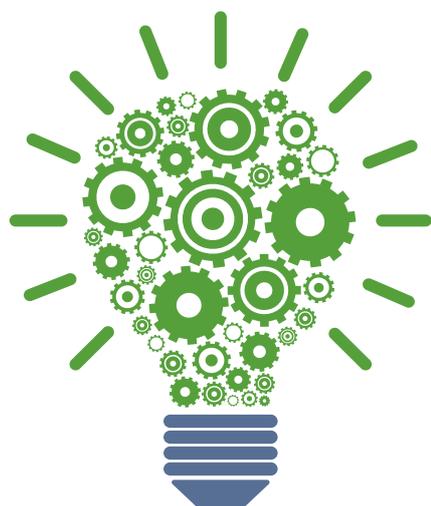
## Opere d'arte di mangostano create da persone ipovedenti in Svezia

Le opere d'arte a forma di frutta realizzate con materiale argilloso da persone quasi cieche sono costituite da quattro tipi: mela d'acqua, frutto del serpente, guava e mele in fase di creazione. Alcune forme ovali sono state realizzate attraverso tecniche di lancio e texture mediante solchi di profondità puntiforme. La finezza della superficie dell'opera è stata ottenuta con la mela d'acqua e la mela, ma i risultati non erano perfetti e davano l'impressione della consistenza della buccia di un frutto. L'arteterapia aveva mostrato un certo successo in ricerche precedenti, tuttavia gran parte di questa ricerca era datata. Inoltre, mirava a valutare l'impatto dell'interazione artistica sui sentimenti di autostima dei partecipanti.

## RISULTATI

Il progetto ha sviluppato interazione e cooperazione tra Grecia e Svezia da parte di persone dello stesso gruppo target, questa può essere utilizzata come esempio per l'accettazione della diversità dalla società.

Il nostro scopo, attraverso le nostre attività, è quello di costruire una connessione tra la società, le comunità di persone con disabilità visive e l'uso di elementi nuovi e innovativi nell'occupazione creativa. Infine, è nostra responsabilità creare una società che offra pari opportunità e accesso ("Prosvasi") ovunque e per tutti. I risultati per questo progetto, purtroppo, non sono ancora disponibili.



## 2.3 Benefici delle attività di mindfulness per le persone con disabilità visive

In generale, la mindfulness è molto utile per ridurre lo stress, l'ansia e il pensiero eccessivo. Attraverso la pratica, tutti e tutte possono migliorare le proprie abilità, come la consapevolezza di sé e le capacità relazionali. Molte persone trovano nelle pratiche mindfulness gli strumenti per lavorare sull'auto-compassione e per costruire relazioni sane o per affrontare problemi più specifici, come criticità legate al sonno o alle abitudini alimentari.

Secondo l'accademica Sandra Docherty del West College Scotland, la mindfulness può offrire molti strumenti alle persone con disabilità visive, contribuendo al loro benessere. Le pratiche di consapevolezza basate sull'approccio mindfulness possono essere incluse nelle terapie complementari con benefici per le persone con disabilità.

Le pratiche di consapevolezza possono aiutare le persone non vedenti e ipovedenti a concentrarsi sul momento presente, prendendo consapevolezza della connessione tra corpo e mente. La meditazione può offrire un nuovo atteggiamento aiutando il senso di controllo e lo sviluppo di strategie sane ed efficaci.

L'utilità e i reali benefici possono essere diversi per ogni persona, ma in generale possiamo vedere diversi impatti positivi significativi tra cui la diminuzione dei sintomi fisici, oltre al miglioramento del benessere mentale.



## 2.4 Buone pratiche di mindfulness

Ondamind ha implementato a maggio 2022 un corso europeo di formazione per animatori socio-giovanili (youth workers), co-finanziato dal programma Erasmus Plus, sui temi della consapevolezza e dell'imprenditoria femminile.

La formazione si è svolta in Liguria e i partecipanti, 24 ragazze e 2 ragazzi, hanno avuto l'opportunità di migliorare le proprie competenze imprenditoriali e di coltivare una giusta mentalità per il benessere individuale e comunitario, contribuendo a ridurre il gap tra gli imprenditori uomini e le imprenditrici donne: portando consapevolezza sul tema e incentivando lo sviluppo delle competenze tecniche e trasversali necessarie.

Oltre al corso europeo appena descritto, co-finanziato dal programma Erasmus Plus, Ondamind, l'organizzazione italiana coinvolta in questo progetto, a partire da dicembre 2019 ha pianificato e realizzato diversi laboratori basati sull'approccio mindfulness.

Le metodologie utilizzate dallo staff e dai volontari dell'organizzazione includono le pratiche mindfulness e le attività di educazione non formale.

Diversi sono i protocolli internazionali erogati negli anni, come il programma MBSR. Questo programma internazionale è stato approvato dal contesto scientifico e accademico internazionale nel 1979. La riduzione dello stress basata sulla mindfulness prevede 8 settimane di formazione (più una giornata full immersion). Il Protocollo ha lo scopo di ridurre lo stress e di acquisire consapevolezza dei propri modelli di comportamento, soprattutto relativi alle situazioni stressanti.

Le iniziative promosse da Ondamind offrono uno spazio che permette a tutte e tutti di vivere il cambiamento che desiderano. Attraverso una combinazione unica di meditazione consapevole ed educazione non formale, lavoro di gruppo e intervento organizzativo, Ondamind mira a creare occasioni per allenare una mente aperta e non giudicante verso le proprie esperienze e la diversità.



Alcuni dei primi esercizi per essere introdotti all'approccio mindfulness sono i seguenti:

Il facilitatore / la facilitatrice Mindfulness può chiedere ai partecipanti di trovare un posto sicuro, sdraiarsi e portarli a prestare attenzione al momento presente. Passo dopo passo potranno essere guidati con la voce del facilitatore all'interno della sessione di meditazione. Viene chiesto di focalizzare l'attenzione su ciò che i partecipanti possono vedere e osservare, senza giudicarsi e senza alcun risultato da raggiungere.

L'attività consiste nel prestare attenzione al momento presente:

concentrarsi su ciò che si può sentire intorno a sè;  
concentrarsi su ciò che si può annusare intorno a sè;  
concentrarsi su ciò che si può sentire dentro di sè.



Vengono dedicati almeno alcuni minuti a concentrarti su ciascun senso.

Il facilitatore può aiutare i partecipanti con la sua voce, ricordando loro di prestare attenzione solo al momento presente, senza FARE nulla, ma provare solo ad ESSERE lì. Con accettazione e verità.

Plum Village, un monastero vicino a Bordeaux in Francia, è il Centro aperto dal monaco vietnamita Thích Nhất Hạnh, uno dei padri fondatori dell'approccio e della struttura formativa dei corsi su base mindfulness.

Un articolo pubblicato sul Washington Post ci ricorda l'atteggiamento di Thích Nhất Hạnh con le seguenti parole estratte dal suo libro "The Miracle of Mindfulness" (1975):

"Mentre si lavano i piatti, si dovrebbero solo lavare i piatti, il che significa che mentre si lavano i piatti si dovrebbe essere completamente consapevoli del fatto che si stanno lavando i piatti."



## 2.6. Esempi di Erasmus+

Esempi di progetti europei da cui prendere ispirazione:

### PROGETTO BIBLIOTECA TECNICA

La Biblioteca civica di Fiume partecipa come partner al progetto TECH.LIBRARY, che fa parte del programma Erasmus+ nel campo del partenariato strategico nell'educazione degli adulti.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-IT02-KA204-079967>

Lo scopo del progetto è quello di migliorare i servizi bibliotecari pubblici per gli utenti non vedenti e ipovedenti, obiettivo raggiunto attraverso l'uso di strumenti ICT e la formazione del personale bibliotecario con la costituzione di una rete internazionale di biblioteche per cooperare in risposta ai bisogni dei non vedenti e utenti ipovedenti. Le tecnologie digitali e gli strumenti di rete sono fattori chiave per promuovere il miglioramento dei servizi bibliotecari per i non vedenti.

<https://www.rijeka.hr/gradska-uprava/eu-projekti/aktualni-projekti/tech-library/>



Nella maggior parte dei paesi dell'UE i bibliotecari non sono pienamente consapevoli della portata e del potenziale degli strumenti e dei servizi ICT per coinvolgere gli utenti non vedenti. C'è poca consapevolezza delle esperienze preziose e delle pratiche vantaggiose che potrebbero essere replicate a livello locale e internazionale; inoltre, le competenze digitali del personale delle biblioteche sono spesso insufficienti per un'efficace integrazione degli strumenti digitali.

TECH.LIBRARY si concentra su 3 obiettivi principali:

- promuovere lo scambio di buone pratiche tra il personale delle diverse biblioteche sui servizi e sugli strumenti ICT per coinvolgere gli utenti non vedenti;
- ampliare le competenze digitali del personale bibliotecario attraverso attività formative personalizzate sugli strumenti ICT ;
- istituire una rete di biblioteche per la cooperazione in risposta ai bisogni degli utenti non vedenti.

## 2.6. Esempi di Erasmus+

Per raggiungere gli obiettivi previsti verranno svolte le seguenti attività:

- coordinamento del progetto, per garantire una buona gestione tecnica e finanziaria del progetto;
- scambio di migliori pratiche e visite di studio per dare a ciascun partecipante l'opportunità di apprendere e comprendere come altre biblioteche e paesi utilizzano le TIC per coinvolgere gli utenti non vedenti;
- sviluppo di una piattaforma web che consenta agli utenti di formarsi, scambiare esperienze e opinioni, comunicare, fare rete e diffondere le attività e le iniziative del progetto;
- formazione congiunta a breve termine del personale sulle più recenti tecnologie ICT per fornire servizi agli utenti con disabilità visive;
- attività mirate di diffusione e sfruttamento: 6 conferenze (3 a livello transnazionale) per diffondere i risultati del progetto e coinvolgere le parti interessate all'interno della piattaforma online TECH.LIBRARY.

Oltre alla Biblioteca civica di Fiume, al progetto partecipano anche sei partner provenienti da cinque paesi europei, cinque biblioteche pubbliche e una biblioteca nazionale. Il coordinatore principale del progetto è la Comunità dei Comuni della Romagna Faentina dall'Italia. I partner sono la Biblioteca Comunale di Lubiana dalla Slovenia, la Biblioteca Nazionale della Romania, la Biblioteca Regionale di Veliko Tarnovo dalla Bulgaria e il Comune di Maszalaca dalla Lettonia .

Il progetto coinvolgerà 122 partecipanti in attività di formazione e scambio di buone pratiche, mentre 260 parteciperanno ad eventi di diffusione dei risultati.



## 2.6. Esempi di Erasmus+

Un numero significativo di biblioteche esterne saranno coinvolte nel networking e nella condivisione di esperienze attraverso una piattaforma web, che fornirà anche informazioni utili, video e materiali formativi, dimostrazioni e molti altri contenuti per migliorare le competenze digitali del proprio personale.

Il progetto prevede la realizzazione dei seguenti output di progetto:



- Piattaforma internet TECH.LIBRARY
- Video di formazione in 7 lingue diverse
- Guida pratica e raccomandazioni sulle migliori pratiche in 7 lingue diverse



L'impatto atteso del progetto è quello di promuovere lo sviluppo professionale del personale delle biblioteche nelle metodologie ICT, migliorando al contempo le loro competenze chiave e incoraggiando un coinvolgimento molto maggiore nelle biblioteche. migliorando così i servizi chiave per gli utenti non vedenti e ipovedenti in tutta Europa.

Diventare una biblioteca veramente inclusiva per i lettori non vedenti non significa solo essere in grado di adattarsi alle tecnologie digitali in continua evoluzione, ma anche consentire al personale della biblioteca di svolgere un ruolo globale.

Il progetto ha avuto inizio nel 2022 e durerà fino alla fine di agosto 2022. Il valore totale del progetto è di 250.130,00 euro ed è finanziato da Erasmus+ KA2, attività chiave "Partenariato strategico nell'istruzione degli adulti".

## 2.6. Esempi di Erasmus+

### MISSING STEP

L'Associazione croata dei ciechi ha realizzato il progetto "Missing Step", finanziato dal Fondo sociale europeo. L'obiettivo generale del progetto è aumentare l'inclusione sociale dei disoccupati con disabilità visive sviluppando competenze e abilità necessarie per l'inclusione attiva e competitiva nel mercato del lavoro.

<https://savez-slijepih.hr/project/zavrzeni/2021-2/eu-korak-koji-nedostaje/>

Obiettivi specifici:

- formazione di disoccupati con disabilità visive per il mercato del lavoro attraverso l'inclusione in programmi di istruzione per adulti;
- rafforzare le capacità e le competenze dei disoccupati con disabilità visive per il mercato del lavoro attraverso la comunicazione e la formazione riabilitativa;
- rafforzare la capacità dei professionisti che lavorano con disoccupati appartenenti a gruppi emarginati e migliorare le competenze professionali dei professionisti dell'organizzazione richiedente.

Gruppi target:

Disoccupati con disabilità visive e professionisti che lavorano con disoccupati appartenenti a gruppi emarginati

Partner del progetto: Centro per l'educazione "Vinko Bek" e Centro per il sostegno inclusivo "Idem".

In conformità con le attività e gli obiettivi pianificati nell'ambito del progetto "Missing Step" a Zagabria, sono stati implementati programmi educativi verificati per massaggiatori e corsi ECDL per disoccupati con disabilità visive.



## 2.6. Esempi di Erasmus+

Percorsi formativi di specializzazione:

6 disoccupati con disabilità visive hanno partecipato al corso di specializzazione per massaggiatori e, durante il programma, i partner del progetto hanno organizzato il loro alloggio a Zagabria, garantendo il livello ottimale di supporto affinché l'attuazione del programma avesse successo.

Il programma è stato implementato in collaborazione con una facoltà universitaria di medicina, nel periodo tra il 21 ottobre e il 16 dicembre 2020: i partecipanti hanno frequentato le lezioni, completato uno stage e superato con successo l'esame.

Il programma "Operatore ECDL" comprende 10 disoccupati con disabilità visive. Durante il programma, ai partecipanti è stato fornito supporto tecnico per padroneggiare con successo il materiale e sostenere gli esami.

La missione del Partner coordinatore è contribuire all'affermazione delle persone non vedenti nella Repubblica di Croazia promuovendo e implementando l'antidiscriminazione, le pari opportunità e la progettazione universale.

La loro visione è quella di una società in cui la dignità di ogni persona venga rispettata e vengano coltivati il rispetto reciproco e la solidarietà; una società in cui essere ciechi non significhi essere di minor valore, ma differenti.



TC4SEE

Lo scopo principale del progetto "Cooperazione transnazionale per evitare l'esclusione sociale" (TC4SEE) è quello di affrontare l'esclusione sociale dei gruppi giovanili più svantaggiati trovando e creando opportunità di apprendimento innovative che consentano loro di partecipare equamente alle attività di apprendimento, in modo che possano acquisire competenze necessarie per collaborare senza ostacoli con i loro pari.

<https://erasmus.udrugaslijepih.hr/>

## 2.6. Esempi di Erasmus+

E' prioritario affrontare la trasformazione digitale attraverso lo sviluppo della preparazione digitale, della resilienza e delle capacità, creando un ebook/audiolibro che presenti le soluzioni più innovative nel lavoro educativo con i giovani e con gruppi target svantaggiati, oltre a portare nuove opportunità educative innovative, attività e strumenti che possono essere utilizzati per migliorare le competenze trasversali e le competenze digitali nel gruppo target.

Lo scopo principale di questo progetto è la creazione di un consorzio transnazionale che lavori con i gruppi giovanili più svantaggiati, al fine di condividere buone pratiche ed esperienze relative al lavoro giovanile e soluzioni creative per le pratiche di istruzione non formale.



### Partner di progetto:

Il consorzio di questo progetto copre una vasta gamma di esperienze legate alla portata e agli obiettivi dello stesso. Il coordinatore del progetto è "L'Associazione regionale dei non vedenti di Spalato", in Croazia. Questa organizzazione ha molta esperienza nella gestione di progetti europei su larga scala e molte risorse per coinvolgere i membri più giovani nelle loro attività.

"**Citizens in Power**" (C.I.P.) è un partner cipriota che offre competenze e soluzioni di buona prassi nel lavorare con gruppi di giovani svantaggiati, sviluppando risorse innovative e creative per le attività di formazione non formale.

"**WALK TOGETHER**", partner bulgaro, ha esperienza nella creazione e nell'implementazione di attività con il gruppo target, ma non dispone di materiali innovativi che possano migliorare le loro capacità di animatori giovanili e innovare le loro attività e metodologie di insegnamento.

Infine, "**EUROPA 2020**" è un partner spagnolo noto per molte collaborazioni con molteplici stakeholder locali che lavorano con giovani con disabilità, ma mancano di risorse e competenze per implementare tali attività nel modo più creativo e utile.

## 2.6. Esempi di Erasmus+

Obiettivi di progetto:

- promuovere e sviluppare metodologie di educazione non formale che affrontino l'inclusione, l'equità, l'eccellenza, la creatività, la diversità e l'innovazione nell'istruzione, nella formazione e nella gioventù attraverso l'uso di metodologie innovative come la *gamification* e l'e-learning specificamente progettati per giovani svantaggiati;
- stabilire e sviluppare cooperazione transnazionale tra organizzazioni che lavorano con giovani con disabilità e giovani con minori opportunità, al fine di scambiare conoscenze, informazioni e risorse per innovare il lavoro giovanile;
- utilizzare strumenti, risorse e metodologie creative digitali e basate su giochi al fine di innovare i processi di apprendimento e aumentarne la qualità, in modo che affrontino i problemi dell'esclusione sociale dello specifico gruppo target.

Questo progetto è stato cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Il contributo complessivo è di Euro 60.000,00 e le attività del progetto si svolgeranno dal 1° novembre 2021 al 1° novembre 2022.

### DIVERSI O UGUALI

Il Museo d'Arte Contemporanea vuole sviluppare programmi educativi continui per gli adulti, con particolare attenzione ai gruppi di visitatori svantaggiati - persone con disabilità, anziani, ecc.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-HR01-KA104-060497>

Il programma consisterebbe in seminari, ad esempio volti alla formazione degli anziani all'accesso ai programmi informatici e all'uso di Internet. Per le persone con disabilità e per i gruppi emarginati di visitatori (minoranze etniche, richiedenti asilo, ecc.), in collaborazione con il già esistente Club della Gioventù, il MSU progetterà e realizzerà laboratori per includere gruppi socialmente vulnerabili attraverso il prisma dell'arte socialmente impegnata.



## 2.6. Esempi di Erasmus+

I partecipanti alle attività di mobilità saranno membri del personale del Dipartimento Pedagogico del Museo d'Arte Contemporanea. Oltre allo staff professionale del Dipartimento, nel progetto saranno inclusi curatori di musei, per saperne di più sull'adattamento dei programmi alle persone con disabilità e sulla loro inclusione nelle normali attività museali.

Il risultato atteso è quello di incoraggiare le persone con disabilità a uscire dall'ombra e rendere accessibile il museo e i suoi programmi, perché l'arte deve essere accessibile a tutti.

Lo scopo del progetto è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica sul valore di ogni persona come individuo.

Il progetto "Diverso o uguale" (conclusosi a novembre 2020) è stato cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea, nell'ambito dell'azione chiave Mobilità individuale per l'apprendimento. È anche un esempio sul come progettare una buona prassi.



Per quanto riguarda i progetti europei incentrati sugli output di mindfulness desideriamo menzionare i seguenti:

### **GO Alive**

Attraverso i risultati di questo progetto è possibile trovare alcuni suggerimenti per sviluppare attività di mindfulness e arte per giovani con disabilità visive.

Sulla base del quadro sopra menzionato, lo scopo di questo progetto europeo, della durata di 2 anni, è l'auto-responsabilizzazione dei giovani con minori opportunità in Siatista, Rio Tindo e San Cesario in provincia di Lecce (Italia), utilizzando strumenti di educazione non formale e di Mindfulness, Leadership e Community Building, affinché essi possano scoprire il proprio vero sé e il proprio ruolo nella comunità.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2018-2-EL02-KA205-004425>

## 2.6. Esempi di Erasmus+

Il secondo progetto Erasmus+ che vorremmo menzionare è legato al gruppo target dei rifugiati, questo progetto si chiama:

### **The Safe and Mindful Movement of Young Refugees and Migrants into Youth Groups (Il movimento sicuro e consapevole dei giovani rifugiati e migranti nei gruppi giovanili.)**

La partnership ha promosso materiale di sensibilizzazione e l'uso e il valore della mindfulness nel lavoro giovanile. Gli incontri preliminari in ciascun Paese partecipante hanno fornito il contesto delle organizzazioni dei partner, oltre agli attuali strumenti di sensibilizzazione e di gruppo giovanile, al fine di spiegare dettagliatamente l'evento di apprendimento nel Regno Unito. Il principale evento di apprendimento comprendeva seminari completi sulla mindfulness, incontri di collaborazione ed esperienze di prima mano di sensibilizzazione e mindfulness in gruppi giovanili con sede nel Regno Unito.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2018-3-UK01-KA205-059896>

### **"Capisco! Posso! Lo farò!"**

L'obiettivo principale di questo progetto è quello di consentire ai giovani non vedenti e ipovedenti di prendere consapevolezza della propria capacità di organizzare e gestire eventi. Un vantaggio prezioso è stata l'esperienza pratica di lavorare insieme ai giovani vedenti. Inoltre, i giovani vedenti si sono esercitati a lavorare insieme ai giovani con disabilità visive con l'obiettivo di rompere pregiudizi e stereotipi e comprendere le loro esigenze. La cooperazione con giovani provenienti da altri paesi dell'UE ha creato un'esperienza di comunicazione positiva, rafforzato la conoscenza delle lingue straniere e ampliando la conoscenza della cultura polacca e lettone. Inoltre, ha incoraggiato i partecipanti ad allargare i propri orizzonti, osare e cercare nuove sfide.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-3-LV02-KA205-003618>

### **(Benessere e disabilità visive) (Bien-Etre e VI)**

L'obiettivo è di esplorare vari modi per gestire positivamente la salute mentale e il benessere attraverso una serie di interventi, esplorazioni e formazione con i giovani studenti adulti non vedenti (VI) in Francia e nel Regno Unito. Gli studenti della RNC (aiutati da membri del personale di assistenza residenziale e di consulenza) hanno organizzato una settimana di salute e benessere mentale a partire dal 4 marzo 2019. Gli studenti vengono ospitati in strutture residenziali specializzate per una formazione intensiva e ampia.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-UK01-KA229-062098>

## 2.6. Esempi di Erasmus+

### Progetto SportSense

Lo scopo del progetto SportSense è costruire una connessione tra la società e le comunità di persone con disabilità visiva attraverso lo sport.

Obiettivi di SportSense:

- coinvolgimento in attività sportive per un totale di 100 persone con disabilità visiva, provenienti da Romania, Polonia, Ungheria, Portogallo, Macedonia del Nord;
- aumentare l'inclusione sociale attraverso attività sportive per almeno 100 persone con disabilità visive provenienti da Romania, Polonia, Portogallo, Ungheria, Macedonia del Nord;
- creazione di una guida alle attività sportive per non vedenti che possa essere replicata da qualsiasi altra organizzazione.

Durante il progetto sono state implementate le seguenti attività:

- 4 eventi transnazionali (conferenza di apertura, visita di studio, corso di formazione, conferenza di chiusura);
- 5 eventi locali (eventi sportivi che hanno lo scopo di dare alle persone disabili la connessione sociale di cui hanno bisogno);
- una guida (il contenuto di questo libro conterrà metodi di lavoro con persone affette da disabilità visive, sport a loro adattati, metodi per implementare questi tipi di sport, regole e metodi di sicurezza);
- una versione audio della Guida (contiene le stesse informazioni della versione stampata, ma adattata ai non vedenti).

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/622901-EPP-1-2020-1-RO-SPO-SSCP>

### Un viaggio verso l'indipendenza

Lo scopo del progetto "Un Viaggio verso l'Indipendenza" è quello di supportare i giovani con disabilità visive verso lo sviluppo di competenze trasversali nei seguenti campi: lavoro di squadra, imprenditorialità, lingue straniere, comunicazione, creazione e mantenimento di relazioni interpersonali e scambio di esperienze a livello internazionale.

Il progetto prevede, inoltre, l'aumento delle competenze professionali delle persone che lavorano con giovani non vedenti e ipovedenti e lo sviluppo di metodi efficaci per l'utilizzo dell'educazione non formale, allo scopo di sostenere l'educazione formale delle persone con disabilità visive, attraverso la cooperazione intersettoriale e il miglioramento continuo delle qualifiche professionali, oltre che dello sviluppo personale. Il progetto sostiene l'integrazione sociale e contribuisce ad aumentare le possibilità dei giovani con problemi di vista come potenziali lavoratori.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-PL01-KA205-080709>

3. CAPITOLO

# FILOSOFIA DELLA CONSAPEVOLEZZA E ARTETERAPIA



### 3.1 Storia della filosofia Mindfulness

Per molti filosofi il termine filosofia significa “amore per la saggezza”.

Mindfulness, letteralmente parlando, significa consapevolezza; nella pratica vuole dire osservare gli stati interiori e circostanti, non giudicare l'esperienza presente e disconnettersi dal pilota automatico.

La filosofia mindfulness comprende le seguenti parole chiave: saggezza, non dualità di corpo e mente, coscienza e consapevolezza.

Thich Nhat Hanh, leader spirituale globale, poeta e attivista per la pace, è stato una delle persone più importanti per l'evoluzione dell'approccio consapevole in America e in Europa. Questo movimento è iniziato intorno agli anni '60: Thich Nhat Hanh ha iniziato a ispirare le persone a prestare attenzione al momento presente osservando dentro e fuori, senza giudicare i sentimenti, i pensieri e le sensazioni corporee, ma trasformando quest'attitudine in accettazione dell'esperienza del momento presente.

L'energia della consapevolezza può supportare la vita quotidiana con attività formali e attività informali (ad esempio mentre camminiamo, respiriamo, parliamo, ecc.). La consapevolezza facilita la connessione profonda tra corpo e mente.

In questo quadro, Thich Nhat Hanh è diventato il più importante promotore di un approccio che si concentra sull'utilizzo dell'atteggiamento consapevole per i cambiamenti sociali, fondando infatti la Scuola della Gioventù e del Servizio Sociale finalizzata alla non violenza e all'azione compassionevole per la Pace nel mondo.

Sia Thích Nhất Hạnh che Jon Kabat-Zinn hanno dato importanti contributi alla promozione delle pratiche di consapevolezza.

Gli insegnamenti di Thích Nhất Hạnh sono legati agli aspetti spirituali connessi alla Pace e ai diritti umani. D'altro canto, i contributi di John Kabat-Zinn si concentrano maggiormente sugli aspetti scientifici e sui benefici quotidiani delle pratiche di consapevolezza (mindfulness).



## 3.1 Storia della filosofia della Mindfulness

John Kabat-Zinn, microbiologo presso la University of Massachusetts Medical School di Worcester (UMass Medical School), è stato introdotto alla meditazione dal missionario Zen Philip Kapleau e ha studiato con Thích Nhất Hạnh e Seung Sahn presso la Insight Meditation Society.

Più tardi, nel 1979, Jon Kabat-Zinn fondò la *Stress Reduction Clinic* presso la University of Massachusetts Medical School. All'interno di questi studi è stato sviluppato il primo protocollo internazionale, utilizzando l'approccio consapevole in un contesto scientifico: il MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

### 3.1.1 Cosa significa mindfulness?

“La mindfulness è la consapevolezza che emerge prestando attenzione, intenzionalmente e in modo non giudicante, al momento presente.” (Jon Kabat-Zinn). Mindfulness non significa affatto rilassarsi, ma racchiude al suo interno degli strumenti per cambiare le lenti con i quali si osserva il mondo interno ed esterno. Nel tempo fornisce dei *tools* di autoconsapevolezza e di fiducia in se stessi per poter intraprendere le azioni corrette per il proprio benessere.

I momenti principali sono i seguenti:

#### **Seguire la corrente.**

Disconnettendo il pilota automatico è possibile osservare il flusso dei pensieri interiori, delle emozioni e delle sensazioni corporee senza giudicarli buoni o cattivi. La mindfulness, infatti, aiuta a portare attenzione non giudicante alle esperienze.

#### **Prestare attenzione**

Una volta spento il pilota automatico è possibile notare le sensazioni esterne - come suoni, immagini e tatto - che compongono l'esperienza momento per momento.

#### **Stare nel momento presente.**



### 3.1.2 I 7 pilastri della consapevolezza

EHN Canada (<https://www.edgewoodhealthnetwork.com/resources/blog/the-seven-pillars-of-mindfulness/>) descrive perfettamente, in maniera riassuntiva e minuziosa, i 7 Pilastri della Mindfulness:

#### **1. Non giudizio**

Il mondo non è in bianco e nero. Tuttavia, molte persone vedono i giudizi proprio in questo modo: le cose sono buone o cattive. Accade, dunque, che questo giudizio automatico prenda il sopravvento influenzando sui nostri processi decisionali. È fondamentale acquisire consapevolezza, non azione, anche osservando i propri schemi mentali e cercando di sperimentare il non-pilota automatico.

## 3.1 Storia della filosofia Mindfulness

### 2. Pazienza

Come dice il proverbio, la pazienza è una virtù. Lo stesso punto viene sottolineato nei principi dell'approccio Mindfulness. Non c'è bisogno di affrettarsi, ogni cosa arriva al momento giusto e tutto ciò che succede nella vita quotidiana può essere un'opportunità di crescita. Accettare l'esperienza presente così come arriva, cercando di non rimanere paralizzati da pensieri riguardanti il passato o il futuro.

### 3. Mente del principiante

È facile perdersi se si pensa di aver sentito, visto e sperimentato tutto. Questo principio porta avanti l'idea che la vita è in continuo cambiamento. Nessun momento è uguale ad un altro. La mente del principiante ci ricorda questa semplicità. L'obiettivo è quello di non lasciare che esperienze vengano filtrate da ciò che si crede di sapere già.

### 4. Fiducia

Avere fiducia in se stessi, in ciò che emerge dentro di noi e nel nostro intuito è necessario per trovare la pace. Lasciarci guidare dalle nostre intuizioni in maniera consapevole ci sprona a seguire la strada del metterci in discussione: apprendendo e in ascolto di ciò che sperimentiamo.

### 5. Non Sforzo/non cercare risultati

Il non sforzo indica il non attaccamento alle persone, situazioni, sentimenti, ecc...che si può racchiudere nell'espressione "Lasciar fluire". Così come non dovremmo giudicare i risultati, allo stesso modo non dovremmo cercare i risultati. Ciò che facciamo non dovrebbe essere finalizzato a un risultato.

### 6. Accettazione

L'accettazione a volte può essere fraintesa. Questo principio non riguarda l'essere compiacenti e la scelta di accontentarsi di cose che potrebbero non piacere. Invece, l'idea è che le persone possano imparare ad accettare il modo in cui stanno le cose: l'esperienza del momento presente così com'è, cercando di portare consapevolezza ai propri schemi mentali, inclusi i preconcetti generati dalle esperienze precedenti, ecc...

### 7. Lasciar andare

Il non accanimento verso le cose che non possiamo cambiare. Si può apprendere come lasciar andare situazioni e persone che ci rendono infelici procurando sofferenza interiore. Il cambiamento non va temuto; porvi resistenza e generare uno scontro non aiuterà a stare bene con noi stesse e noi stessi.

## 3.2 Filosofia contemporanea della consapevolezza

### 3.2.1 Benefici della consapevolezza

Fin dagli anni '70 molti studi dimostrano come le pratiche mindfulness siano utili nella gestione dello stress e in quali ambiti si possano riscontrare notevoli benefici. La consapevolezza è stata riconosciuta come una pratica di salute mentale efficace per supportare le persone a migliorare il proprio benessere fisico e psicologico.

Tra questi benefici possiamo trovare i seguenti:

- Miglioramento della regolazione emotiva
- Riduzione dell'ansia, della depressione e dello stress
- Migliore memoria e capacità cognitive
- Relazioni più forti e sane
- Migliore salute fisica, per ascoltare facilmente la sensazione corporea
- Maggiore capacità di affrontare malattie e problemi
- Facilitazione del recupero
- Diminuzione dei sintomi depressivi
- Miglioramento della salute generale

### 3.2.2 Protocolli internazionali

Di seguito sono riportati i principali programmi internazionali basati sulla consapevolezza. Tutti questi protocolli sono sviluppati in un contesto scientifico.

- Riduzione dello stress basata sulla consapevolezza (MBSR)
- Terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT)
- Terapia focalizzata sulla compassione (CFT)
- Programma di cura compassionevole e consapevole (MCCP)
- Terapia basata sull'arte consapevole e compassionevole (MCAT)
- Arteterapia basata sulla consapevolezza (MBAT)

### 3.2.3 Mindfulness nel nuovo millennio: il campo di lavoro attuale

Negli ultimi decenni, gli studi sulla consapevolezza hanno raggiunto diversi campi di lavoro, implementando interventi basati sulla consapevolezza in altre aree, fuori dai contesti clinici in cui è cresciuto il primo intervento di consapevolezza.

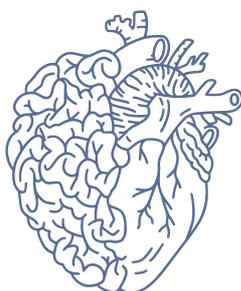
In questo nuovo quadro è possibile trovare facilmente programmi di consapevolezza nei seguenti settori: sport, educazione e scuola, gestione organizzativa, questioni e progetti sociali.

## 2.4 Programma MBAT (l'Arteterapia basata sulle pratiche mindfulness)

Partendo dai principi espressi in questo manuale, la definizione ufficiale di Mindfulness è la seguente:

“La consapevolezza che emerge prestando attenzione, intenzionalmente, al momento presente e in modo non giudicante.” (Jon Kabat-Zinn)

Negli ultimi anni l'arteterapia, intesa come contenitore di approcci e metodologie basate sull'espressività creativa e artistica, è diventata un'ambito di studio ben specifico in psicologia e psicoterapia sul come gli strumenti artistici possano generare processi emotivi all'interno di interventi strutturati.



Quali sono i principi del protocollo di mindfulness che utilizza strumenti e metodi di arteterapia?

La psicoterapeuta Lauren Rappaport è stata la pioniera in questo campo: fondendo atteggiamenti di consapevolezza con risultati di arteterapia all'interno di un quadro di trattamento terapeutico.

In sintesi, è possibile descrivere questo programma come un bagaglio ricco di strumenti creativi per fare arte, come un metodo per esplorare gli aspetti interiori di sé con un atteggiamento consapevole.

Secondo gli esperti che conducono questo programma, è possibile trovarlo con un altro nome, "arteterapia orientata al focus", che sottolinea la focalizzazione basata sulle esperienze vissute.

L'arteterapia basata sulla consapevolezza viene utilizzata per trattare i seguenti temi: disturbi d'ansia e depressivi, disturbi alimentari, disturbi legati alla rabbia, oltre che problematiche legate allo stress.

Tra i benefici concreti possiamo trovare i seguenti:

- Miglioramento della qualità della vita (QoL)
- Aumento dell'autostima e dell'accettazione di sé
- Miglioramento dell'intuizione e della fiducia nel proprio corpo (come ci si sente e cosa significa), aumento della consapevolezza emotiva

In conclusione, possiamo dire che le attività artistiche e di consapevolezza possono contribuire a migliorare le capacità di auto-consapevolezza e a trovare un luogo sicuro, dove emozioni, sensazioni corporee e pensieri affiorano in modo naturale.

Come può una persona trovare ulteriori informazioni sui protocolli scientifici basati sulla mindfulness?

Attualmente è possibile trovare un gran numero di siti web, app, piattaforme online e meditazioni guidate in cui una persona può iniziare a ricevere un'introduzione, concentrandosi sulle pratiche formali e informali e sulla filosofia di vita promossa dall'approccio consapevole.

Alcune delle pratiche principali e di primo livello che è possibile reperire online sono le seguenti:

- Mangiare consapevole
- Meditazione camminata
- Scansione del corpo

Alcune delle risorse utili per reperire informazioni e meditazioni guidate sono le seguenti:

- <https://www.mindful.org/>
- <https://www.headspace.com/>
- <https://www.calm.com/>

## Conclusione

Attraverso questo capitolo abbiamo voluto evidenziare cosa significa mindfulness e come funziona questo approccio: in questo modo ogni persona può prendere in mano la propria vita e scegliere quali azioni è meglio intraprendere per promuovere il benessere individuale e comunitario.

# STRUMENTI E RISORSE UTILI



## 4. CAPITOLO

# LASCIATI ISPIRARE DALLE SEGUENTI ATTIVITÀ

Informazioni comuni a tutte le attività sviluppate in questo capitolo:

### GRUPPI INTERESSATI

Giovani tra i 13 ed i 30 anni appartenenti al gruppo target svantaggiato (giovani con disabilità visive o di altro tipo).

Note Metodologiche per il Manuale delle Attività Inclusive:

Questo manuale (o guida alle risorse) fornisce attività specificamente progettate per i giovani di età compresa tra 13 e 30 anni che appartengono a gruppi svantaggiati, con particolare attenzione a quelli con disabilità visive.

Le attività possono essere adattate anche a giovani con altre disabilità. Tali attività sono destinate ad essere implementate e gestite da centri ed organizzazioni strutturate (centri per giovani con disabilità, centri di mindfulness, ecc...)

Si tratta di un'ottima iniziativa per garantire che i giovani con disabilità visive e altre disabilità abbiano accesso ad attività significative e inclusive.

Per creare queste attività abbiamo utilizzato i seguenti criteri:

Introduzione e linee guida per l'accessibilità: fornire linee guida su come adattare le attività alle varie disabilità, comprese le disabilità visive.

Adeguatezza all'età: le attività dovrebbero essere adattate alla fascia di età compresa tra 13 e 30 anni, considerando le fasi di sviluppo cognitivo, emotivo e sociale dei partecipanti.

Adattabilità: le attività dovrebbero essere flessibili e adattabili per accogliere un'ampia gamma di disabilità oltre ai disturbi visivi, come disturbi dell'udito, difficoltà motorie e disabilità cognitive.

Sicurezza e supervisione: le considerazioni sulla sicurezza dovrebbero essere integrate nella progettazione delle attività, garantendo che i partecipanti non siano messi a rischio. Dovrebbero essere fornite linee guida chiare per la supervisione.

Sensibilità culturale: le attività dovrebbero essere culturalmente sensibili ed evitare qualsiasi elemento che possa escludere o offendere determinati gruppi.

Un'organizzazione, sia essa pubblica o privata, può contattare una facilitatrice /facilitatore esterna/esterno, affinché le attività di mindfulness vengano pianificate e realizzate con cura, professionalità e impegno.

# Telefono rotto

Durata dell'attività: 45 minuti

Metodi: input dei formatori, lavoro in coppia, conoscenza delle attività, riflessione, apprendimento basato sul gioco, creatività (educazione non formale).

Numero di partecipanti: 6-10

Obiettivi pedagogici:

- Aumentare la comprensione dell'inclusione sociale da parte dei partecipanti
- Insegnare e promuovere i valori
- Comprendere i propri valori
- Migliorare la comunicazione e la collaborazione
- Migliorare le soft skills (pensiero astratto, deduzione)
- Migliorare l'espressione creativa
- Imparare quanto sia importante il lavoro di coppia
- Aumentare la fiducia in un'altra persona

Origine dell'ispirazione: il gioco di strada del "telefono rotto" e il gioco da tavolo "Telephone Pictionary"

Passaggi per l'implementazione:

Come il gioco per bambini chiamato "Telefono rotto", questo gioco si basa sulla scomposizione delle comunicazioni per ottenere valore di intrattenimento e miglioramento delle competenze trasversali del partecipante. Lo svolgimento prevede una serie di 2 o più round per partita. Per disegnare i tondi della cornetta, gli strumenti forniti sono rudimentali, costituiti da sei colori a tempera e alcuni pennelli. La partita si gioca in una squadra di due giocatori. Ogni squadra ha un massimo di dieci minuti per inviare il proprio disegno.

Passaggi

1. Tutti i giocatori si riuniscono attorno al tavolo. Sul tavolo gli allenatori dispongono tutto il materiale necessario per il gioco. I partecipanti sono divisi in squadre da 2 giocatori
2. Il primo giocatore prende il pennello e un colore a tempera. I giocatori si tengono per mano. Il primo giocatore esegue un colpo con il pennello e il secondo giocatore deve imitare il movimento
3. Dopo 10 minuti, i giocatori si scambiano di posto ed è il momento del secondo round
4. Alla fine del gioco, i partecipanti devono riflettere sull'esperienza di gioco.

Requisiti: formato carta A4 o superiore, colori a tempera, pennelli.

Il facilitatore può invitare i partecipanti a riflettere sull'attività con le seguenti domande: Come mi sento adesso? Preferisco la fase in cui ho svolto l'attività o quella in cui sono stato condotto dal mio partner?

Riesco a riconoscere alcune emozioni riguardo al primo passo? e che dire del secondo? Posso notare alcune sensazioni corporee specifiche riguardanti le mani? (se ho sentito caldo, freddo, qualcosa in particolare, oppure niente).

# Emozioni senza nome

Durata dell'attività: 45 minuti

Metodi: partecipazione attiva, creatività, riflessione, creare una squadra.

Numero di partecipanti: 6-10

Obiettivi pedagogici:

- Comprendere i propri valori e quelli delle altre persone
- Aumentare le competenze di comunicazione empatica e assertiva
- Allenare l'intelligenza emotiva
- Supportare l'acquisizione di consapevolezza rispetto alle dinamiche di gruppo
- Migliorare le capacità motorie e la creatività

Origine dell'ispirazione: Studi sulle emozioni umane di base

Passaggi per l'implementazione:

I formatori iniziano l'attività con una breve introduzione:

*Esistono molti tipi diversi di emozioni che influenzano il modo in cui viviamo e interagiamo con gli altri. A volte, può sembrare che siamo governati da queste emozioni. Le scelte che facciamo, le azioni che intraprendiamo e le percezioni che abbiamo sono tutte influenzate dalle emozioni che stiamo vivendo in un dato momento. Durante gli anni '70, lo psicologo Paul Eckman identificò sei emozioni fondamentali che, secondo lui, erano universalmente vissute in tutte le culture umane. Le emozioni che ha identificato erano felicità, tristezza, disgusto, paura, sorpresa e rabbia. Lo scopo dell'attività "Emozioni senza titolo" è quello di incoraggiare i partecipanti a dimorare nelle proprie emozioni e a parlare apertamente della propria salute mentale in gruppo.*

Passaggi:

1. I formatori forniscono ai giocatori i materiali disponibili per l'attività. I giocatori hanno 5 minuti per toccare il materiale sul tavolo.
2. I formatori descrivono una delle emozioni di base (felicità, tristezza, disgusto, paura, sorpresa o rabbia) e distribuiscono un foglio di carta A5 per ciascun partecipante. Questo gioco si gioca individualmente.
3. Ciascun partecipante utilizza il materiale disponibile per mostrare la propria esperienza dell'emozione scelta.
4. I partecipanti hanno 15 minuti per creare la propria opera d'arte (incollare tutti i materiali scelti sulla carta a loro disposizione, in varie forme e combinazioni).
5. Discussione aperta con i partecipanti. Riflessione sull'attività.

Occorrente: foglio formato A5, materiali vari (lana, carta colorata, strisce di stoffa, piccole decorazioni ecc.), forbici, colla

Materiale aggiuntivo: pratiche formali di mindfulness sul respiro.

Tutte le emozioni, positive o negative, sono accettate: le emozioni negative possono portarci nella nostra profondità e metterci in contatto con il nostro sé più profondo. Possono facilitare l'apprendimento, la comprensione di noi stessi e la conoscenza del mondo.

# Decorazioni felici

Durata dell'attività: 2 - 3 ore

Metodi: sviluppo delle capacità motorie, creatività, pensiero critico e strategico, autonomia

Numero di partecipanti: 6-10

Obiettivi pedagogici:

- Aumentare il livello di fiducia in sé stessi
- Migliorare le capacità motorie
- Promuovere l'autonomia personale
- Sviluppare capacità di problem solving
- Migliorare la concentrazione

Origine ispirazione: Attività artigianali per non vedenti

Passaggi per l'implementazione:

Molte persone usano comunemente le palline di schiuma di plastica per creare decorazioni per la casa/natalizie e progetti artistici per i giovani.

Le palline di schiuma di plastica di dimensioni artigianali sono disponibili in una varietà di dimensioni che vanno da 1 a 12 pollici circa. A causa della struttura porosa della schiuma plastica, i giovani con disabilità visive possono facilmente decorare queste palline inserendo oggetti appuntiti come bastoncini e spille.

I partecipanti avranno bisogno dell'aiuto dei formatori per dipingere o incollare oggetti decorativi.

Passaggi

1. Ogni partecipante sceglie i colori e il materiale che vuole utilizzare
2. Il processo creativo inizia inserendo un lungo spiedo di legno in un oggetto di schiuma di plastica che funge da maniglia durante la decorazione, in modo che i partecipanti possano manovrare facilmente l'oggetto in tutte le direzioni.
3. Le palle vengono colorate (con colori specifici per la schiuma di plastica). Assicurati che i partecipanti colorino la palla con almeno due mani di vernice per garantire che l'intera superficie sia coperta e che non si vedano buchi bianchi.
4. Le decorazioni possono essere attaccate sull'oggetto in schiuma di plastica utilizzando la colla bianca standard. Se si preferisce si aggiunge del glitter.
5. (facoltativo) I partecipanti possono provare a collegare diverse palline/oggetti insieme inserendo un'estremità di uno stuzzicadenti in una pallina/oggetto e l'altra estremità in un altro oggetto e premendo i due oggetti insieme, in modo che lo stuzzicadenti non si veda.
6. Asciugare le palline dopo averle decorate inserendo i manici lunghi degli spiedini di legno in un blocco profondo e rettangolare di schiuma di plastica. Una volta asciutte, estraete le palline dal blocco afferrando gli spiedini e rimuovete gli spiedini dalle palline.
7. (facoltativo) Organizza una piccola mostra o decora un albero di Natale.
8. Riflessione con i partecipanti.

Occorrente: spiedini di legno, tempera, pennelli, colla bianca, decorazioni in polistirolo (varie forme e dimensioni), glitter, piccoli oggetti decorativi in plastica.

# Bracciali Happy Loops

Durata dell'attività: 2 - 3 ore

Metodi: input dei formatori, sviluppo delle capacità motorie, creatività, pensiero critico e strategico, autonomia

Numero di partecipanti: 6-10

Obiettivi pedagogici:

- Aumentare il livello di fiducia in se stessi
- Migliorare le capacità motorie
- Promuovere l'autonomia personale e le capacità di problem solving
- Migliorare concentrazione e configurazione

Origine dell'ispirazione: braccialetto Basic Loom Bands fai-da-te

Passaggi per l'implementazione:

Per questa attività i formatori/volontari devono lavorare individualmente con ciascun partecipante. Lo scopo dell'attività è insegnare ai giovani con disabilità visive come realizzare braccialetti Loom Bands di base.

Passaggi

1. Raccogli i tuoi materiali! Il formatore presenta ai partecipanti il kit delle fasce da telaio. I partecipanti devono contare il numero di elastici per braccialetti. Probabilmente ne serviranno circa 20 per il braccialetto di un bambino e circa 30 per quello di un adulto. Per la bardatura avranno bisogno di una clip a C (a volte le clip sono incluse nel kit delle fasce del telaio).
2. I partecipanti possono realizzare un braccialetto a strisce alternando due colori o un divertente motivo arcobaleno utilizzando un mix di colori. I partecipanti impareranno come realizzare fasce da telaio utilizzando 2 matite o le dita.
3. Attorciglia una fascia formando una figura "8" e piegala in modo da formare un cerchio. Fai scorrere questo cerchio all'interno della clip a C. Questo è l'inizio del braccialetto o della fascia n. 1.
4. Stringi una fascia tra le dita. Fai scorrere questa fascia (n. 2) a metà del cerchio che hai creato al passaggio 3. Tira le estremità verso l'alto e tienile insieme.
5. Afferrare un'altra fascia e farla scorrere attraverso gli anelli formati dalla fascia n. 2. Assicurati di tenere insieme le estremità della fascia n. 2 mentre lo fai, altrimenti la catena si scioglierà. Ora la fascia n. 2 fa sicuramente parte della catena e la fascia n. 3 assomiglia proprio alla fascia n. 2 del passaggio precedente.
6. Ripetere l'operazione di pizzicamento e scorrimento finché il braccialetto non sarà sufficientemente lungo. Fai scivolare un anello della fascia finale attraverso l'altro anello e tira forte. Fai scorrere l'anello rimanente dell'ultimo cinturino nella clip a C del passaggio 3. Per assicurarti di avere la lunghezza giusta, avvolgi il braccialetto attorno al polso. Inoltre, assicurati che il braccialetto non sia troppo stretto.
7. Mostra il prodotto finale e condividi le tue riflessioni con i partecipanti.

Requisiti: kit per telaio arcobaleno o altri elastici per telaio in elastico, clip a C, gancio per telaio o un piccolo uncinetto

# Berretti (copricapi)

Durata dell'attività: 2 - 3 ore

Metodi: input dei formatori, sviluppo delle capacità motorie, creatività, pensiero critico e strategico, autonomia

Numero di partecipanti: 6-10

Obiettivi pedagogici:

- Migliorare le capacità motorie
- Potenziare le soft skills (processo decisionale)
- Migliorare la concentrazione e la configurazione
- Aiutare lo sviluppo dei riflessi rapidi
- Aumentare il livello di fiducia in se stessi
- Promuovere l'autonomia personale

Origine dell'ispirazione: tecniche di lavorazione a maglia per persone con disabilità visive

Passaggi per l'implementazione:

Lo scopo dell'attività è realizzare un berretto di lana. I formatori prepareranno tutti i materiali in anticipo: palline / moduli di plastica per lavorare a maglia. Le palline hanno forma rotonda e punte in alto (come una corona). Il numero dei modelli rotondi deve essere uguale al numero dei partecipanti.

Per facilitare il compito ai partecipanti con disabilità visiva il nostro consiglio è di utilizzare aghi di dimensioni medio-grandi. Inoltre, quando prepari i materiali, scegli un filato o una lana a trama fitta in modo che sia più semplice per i partecipanti vedere e sentire i punti mentre li realizzano e il disegno man mano che si sviluppa. Il consiglio è di utilizzare lana dai colori vivaci.

Passaggi

1. Ogni partecipante sceglierà un gomitolo di lana di colore diverso. I formatori consegneranno ai partecipanti un paio di ferri e un ferro da maglia.
2. I formatori/volontari lavoreranno individualmente con ciascun partecipante. Mostreranno ai partecipanti come lavorare il berretto utilizzando il modulo rotondo e i ferri.
3. Il primo filo di lana deve essere legato sul fondo del primo cono. I partecipanti devono ripetere lo stesso movimento su ciascun cono, prestando attenzione a non stringere troppo il nodo. Quando raggiungono la fine del modulo, devono ricominciare da capo, ma questa volta senza sciogliere il nodo in fondo. Una volta terminato il secondo round, devono fare una pausa. Con l'apposito gancio i partecipanti devono trasferire la prima cravatta sul cono successivo, e continuare a ripetere il movimento fino a realizzare un prodotto finale: il berretto di lana.
4. Quando raggiungono l'estremità del modulo di plastica, devono cucire l'estremità del cappuccio.
5. I formatori condurranno la sessione di riflessione con i partecipanti. Portare a termine un progetto di maglieria dà loro un grande senso di successo, soprattutto se si tratta di qualcosa che possono indossare con orgoglio.

Requisiti: 6 moduli di plastica per i berretti di lana, 6 paia di aghi, 6 uncini, filo, 6 gomitoli di lana (colore diverso)

# Il percorso della memoria

Durata dell'attività: 4-5 ore

Metodi: sviluppo delle capacità motorie, costruzione di gruppi, lavoro di squadra, apprendimento basato sul gioco, riflessione

Numero di partecipanti: fino a 20

Obiettivi pedagogici:

- Stare all'aria aperta
- Divertirsi in modo consapevole e costruttivo
- Migliorare le capacità motorie
- Migliorare la navigazione nello spazio
- Aumentare la fiducia in sé stessi
- Fornire opportunità per attività educative e sportive socialmente inclusive
- Promuovere la diversità tra i giovani
- Imparare quanto sia importante il lavoro di squadra
- Promuovere l'autonomia personale
- Apprendere informazioni sui luoghi

Origine dell'ispirazione: Trekking, e un progetto di nome "Gli escursionisti disabili"

Passaggi per l'implementazione:

1: Organizzare una squadra. Dividiamo i nostri partecipanti in gruppi di 4 in ciascuna squadra con 1 istruttore/leader. Se necessario, possiamo avere due istruttori in ciascun gruppo.

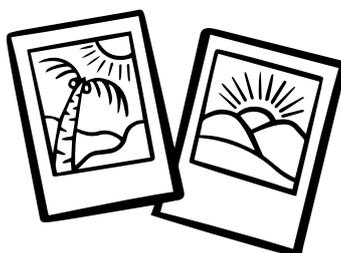
2: Determinare l'obiettivo dell'avventura. Fai attività fisica e/o stare all'aperto? Trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici? Sperimentare e/o imparare qualcosa di nuovo?

3: Ricerca la posizione. Di quanti chilometri è, e che pendenza ha, l'escursione? L'escursione è all'ombra? Ci sono ripidi dislivelli del sentiero o punti panoramici? Il sentiero è asfaltato, sterrato, erboso o roccioso? Quanto è largo? Con quale probabilità avremo campo telefonico? Quanto tempo ci vorrebbe per tornare indietro in caso di emergenza?

Passaggio 4: determinare quale attrezzatura è necessaria.

Ci sono attrezzature mediche o farmaci di cui potremmo aver bisogno? Abbiamo bisogno di un ventilatore o di cambi di vestiti?

Quali tra la sedia a rotelle, il jogger adattivo o il marsupio strutturato morbido saranno più appropriati sul percorso?



## Il percorso della memoria

5: Cambiare i piani se necessario.

Il tempo, la salute, la forza, l'umore, chi altro può unirsi e molte altre cose possono cambiare: è importante essere consapevoli e adattarsi secondo necessità! Questo ci riporta davvero agli obiettivi della giornata.

6: Prendi nota di cosa ha funzionato o cosa non ha funzionato.

7: Non dimenticare di lasciare le tracce!

Preparazione:

All'inizio di ogni sentiero dovrà essere fornita opportuna informativa mediante un cartello, predisposto per la lettura in Braille, che dovrà riportare le seguenti informazioni: la lunghezza del percorso o la tipologia del fondo, il grado di difficoltà del percorso e la sua pendenza massima. È nostra priorità tutelare i nostri bambini, quindi per la loro sicurezza immaginate due istruttori in ciascun gruppo. Per le persone su sedia a rotelle, avranno un istruttore per conto proprio.

Equipaggiamento: zaino, bottiglia d'acqua, vestiti, torcia elettrica, kit di primo soccorso, crema solare e spray antizanzare, cappello, occhiali da sole, snack, medicine (per ogni caso)

Materiale consapevole aggiuntivo: pratica dei 4 sensi

Concentrarsi sui nostri sensi ci invita a prestare attenzione al momento presente disconnettendoci dal pilota automatico.

Il facilitatore può invitare i partecipanti a:

- Sintonizzarsi sul proprio senso del tatto. Nota e descrivi la struttura di quattro cose che puoi toccare con le mani (che sensazioni corporee senti?)
- Nota tre cose che puoi sentire. Ascolta attentamente. Nota e nomina tre suoni che senti nel tuo ambiente
- Nota due cose che puoi annusare. Nota e nomina due odori che riconosci (se è possibile).
- Nota una cosa che puoi assaggiare. Concentrati e dai un nome a una cosa che puoi assaggiare in questo momento. Puoi bere un sorso o mordere qualcosa o semplicemente notare il gusto che senti attualmente in bocca.

Come ti senti ora? Ti senti più connesso a ciò che ti circonda e al momento presente?

# Idee artigianali con i giornali

Durata dell'attività: 45-50 minuti

Metodi: partecipazione attiva, creatività, artigianato e hobby.

Numero di partecipanti: 6-10

Obiettivi pedagogici:

- Promuovere l'inclusione sociale
- Migliorare la creatività e le capacità di pensiero artistico
- Aumentare le dinamiche positive di gruppo

Origine dell'ispirazione: Arti e mestieri

Passaggi per l'implementazione:

Per realizzare subito delle rose di giornale arrotolate devi solo seguire questi passaggi:

1: Prendi il pezzo di carta circolare e disegna su di esso una forma a spirale. Non è necessario essere troppo precisi perché questo darà alla tua rosa un aspetto più casuale.

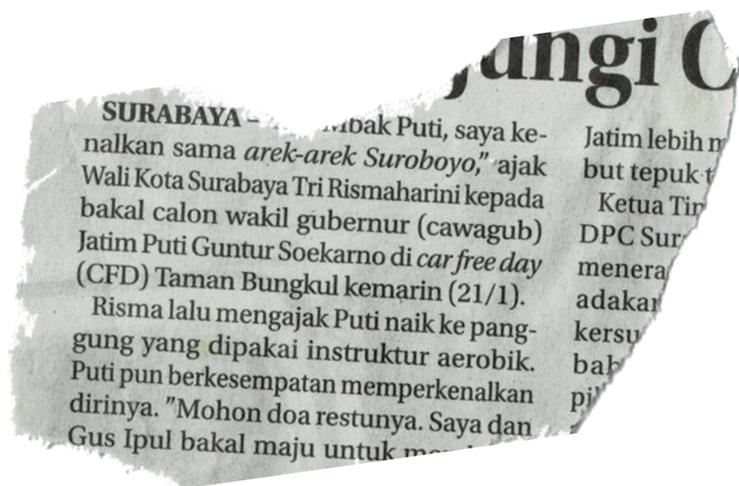
2: Iniziando dal bordo esterno, inizia a tagliare la spirale, finché non raggiungi il centro della carta e rimani con una piccola punta rotonda al centro. Ora dovresti avere una lunga striscia a spirale.

3: Iniziare dal bordo esterno e iniziare ad arrotolare l'intera lunghezza della spirale. Assicurati di arrotolarlo saldamente.

4: Una volta arrotolato il tutto, incolla l'ultima punta circolare alla base del rotolo. Incollare insieme il fondo del rotolo.

5: Quando lasci andare la rosa, i petali si apriranno e la parte incollata sarà la parte inferiore del fiore. Attaccalo a ciò che preferisci - uno stecco di gelato, un ramoscello secco, spiedini di legno, ecc. - per aggiungere un tocco floreale.

Requisiti: Tavoli da lavoro, Pezzi di carta quadrati, Forbici, Matita/penna, Colla



# Le maschere

Durata dell'attività: 2 ore

Metodi: partecipazione attiva, creatività, artigianato e hobby.

Numero di partecipanti: 6-10

Obiettivi pedagogici:

- Promuovere l'inclusione sociale
- Migliorare la creatività e le capacità di pensiero artistico
- Aumentare le dinamiche di gruppo positive

Origine dell'ispirazione: Art Uncut

Passaggi per l'implementazione:

1: Modellare la maschera. Utilizzare un tubo in PVC da 4 pollici di diametro tagliato a metà nel senso della lunghezza, oppure creare la forma della maschera curvando il caricatore a semicerchio e fissandolo con nastro adesivo. Spingere il giornale imbottito sul retro per creare uno stampo più stabile. Mettilo in un sacchetto di plastica in modo che l'argilla non si attacchi alla forma della maschera. Mettilo da parte per usarlo più tardi. Taglia una lastra dal blocco di argilla e posizionala sulla tela e usa il kit di rotolamento.

Usa le stecche da ¼" con il kit per stendere l'argilla. Se il kit non è disponibile utilizzare bastoncini di legno e un mattarello. Assicurati di utilizzare sempre le stecche con il mattarello. Premi il pizzo o la trama nell'argilla facendo rotolare lo spillo sull'argilla utilizzando ancora le lamelle. Fallo prima di ritagliare la forma. Ritaglia la forma desiderata con uno spiedino e posizionala sulla maschera.

2: Aggiungi dettagli e caratteristiche alla maschera, ritaglia i fori per gli occhi e la bocca, se lo desideri. Aggiungi altre caratteristiche creando una striscia di argilla tipo serpente, e grattando le linee su entrambi i pezzi da unire.

Fai aderire i pezzi aggiungendo una piccola quantità di acqua all'argilla e spennellandola su entrambi i pezzi da unire. Premi delicatamente i pezzi insieme per assicurarti che siano attaccati insieme.

3: Crea dei fori se desideri appendere la maschera. Usa una cannuccia per praticare dei fori sui lati per appendere la maschera con un filo. Lasciare asciugare lentamente la maschera durante la notte con un sacchetto di plastica posizionato sopra, senza stringere. Più la maschera è complicata e spessa, più lentamente dovresti lasciarla asciugare per evitare crepe e deformazioni.

4: Dipingi la maschera. Una volta asciutta, è il momento di dipingere la maschera. Dipingi con vernice acrilica, polveri metalliche in polvere o vernici a base di mica per una finitura meravigliosa!

Requisiti: tavoli per lavorarli, argilla, colori per dipingere le figure, kit rullo di argilla, spiedo di legno per tagliare l'argilla, texture per l'argilla come timbri di argilla prefabbricati, timbri di gomma, bottoni, pizzi o qualsiasi cosa che possa essere pressata nell'argilla, pezzo di tela o stoffa per arrotolare la maschera su una vecchia rivista, nastro adesivo e carta da giornale appallottolata per creare la forma della maschera o utilizzare un tubo in PVC da 4 pollici tagliato a metà nel senso della lunghezza lungo 10 pollici, sacchetto di plastica per coprire la forma della maschera. Filo tagliato per tagliare l'argilla (utilizzare un pezzo di lenza o filo per gioielli), una piccola tazza d'acqua con una piccola spazzola. Vernice acrilica.

## Il progetto “Tiritoba”.

Durata dell'attività: 45-50 minuti

Metodi: lavoro di gruppo, pensiero critico e strategico,

Numero di partecipanti: massimo 20 partecipanti

Obiettivi pedagogici:

- Espandere la consapevolezza di sé
- Sviluppare l'immaginazione
- Pensare in modo indipendente
- Lavorare in modo cooperativo
- Migliorare le capacità di comunicazione
- Esprimere una sana espressione di emozioni
- Costruire consapevolezza sociale

Origine dell'ispirazione: gioco teatrale e museo delle bambole a Larissa (Grecia)

Passaggi per l'implementazione:

- 1: Impara la storia delle bambole
- 2: Osservazione/elaborazione delle caratteristiche delle bambole (vestiti, viso, ecc.)
- 3: Esercizio su come tenere una bambola (non è così facile)
- 4: Trova un copione
- 5: Leggi la storia (molte volte)
- 6: Assegnazione dei ruoli (in base alle caratteristiche fisiche degli individui)
7. Prove
8. Performance
9. Pronto per lo spettacolo.

Requisiti: sceneggiatura, scene, scenografie, vestiti, bambole

Materiale aggiuntivo: riflessione consapevole "Come ti sei sentito?" "Hai provato sensazioni corporee, emozioni o pensieri che vorresti condividere con noi?"

Il facilitatore/la facilitatrice può prendere spunto dalle metodologie di indagine che si possono trovare online per valutare insieme ai partecipanti com'è stata la loro esperienza.

# Attività del sistema solare

Durata dell'attività: 45-50 minuti

Metodi: Inclusione sociale, opportunità di partecipazione, abilità comunicative, potenziamento delle abilità cognitive.

Numero di partecipanti: adattabile

Obiettivi pedagogici:

- Sviluppare capacità di problem solving e decisionali
- Migliorare la concentrazione e la configurazione
- Migliorare le capacità di pensiero strategico
- Migliorare le capacità cognitive
- Sviluppare un senso di appartenenza ad un gruppo
- Sviluppare capacità di lavoro di squadra

Origine dell'ispirazione: Planetario portatile, Principi di astronomia

Passaggi per l'implementazione:

1: Trova una scatola di cartone. I pianeti del tuo modello di sistema solare saranno inseriti all'interno di questa scatola: dovrai inserire nove pianeti più il Sole.

2: Dipingi la scatola di nero. Copri l'interno della scatola con vernice acrilica nera, insieme ai lati esterni corti. Metti la scatola su un giornale, ad asciugare. Per uno sfondo più uniforme, traccia la scatola su carta nera. Ritaglia il rettangolo di carta e fissalo alla base della scatola.

3: Raccogli cinque palline di polistirolo. Se possibile, trovale in tre diverse dimensioni. Dovrebbero entrare tutte nella scatola nello spazio rimasto, anche se non è necessario inserirle tutti in fila.

Avrai bisogno di:

Una palla grande per creare il Sole (massimo 4"/10 cm di diametro)

Due palline medie per creare Giove e Saturno (massimo 3"/7,5 cm)

Due palline piccole per creare Urano e Nettuno (massimo 2"/5 cm)

4: Scegli i tuoi colori. La vernice acrilica è la soluzione migliore, poiché alcune altre vernici possono dissolvere il polistirolo. Scegli una varietà di colori per dipingere i tuoi pianeti, tra cui arancione oppure oro, giallo, rosso, bianco e blu scuro.

Un pennello per stencil, o un altro pennello a setole corte, ti aiuterà a far aderire la vernice negli angoli e nelle fessure della pallina di polistirolo. Potrebbe essere necessario lasciare asciugare la prima mano e utilizzare un pennello più grande per dipingerla ulteriormente, al fine di ottenere un colore uniforme.

Se la vernice non si attacca affatto, copri la palla con un sottile strato di stucco, lasciala asciugare e dipingici sopra.

5: Dipingi il sole. Infilare un lungo spiedino nella palla di polistirolo più grande per tenerla in posizione. Dipingi l'intera superficie con vernice dorata, gialla o arancione per creare il sole. Mettete lo spiedo in una brocca alta oppure infilate l'estremità in un blocco di polistirolo e lasciate asciugare la pallina.

## Attività del sistema solare

6: Dipingi i pianeti grandi allo stesso modo. Le due sfere medie sono i due pianeti più grandi, Giove e Saturno. Questi sono chiamati giganti gassosi. Ciascuno di essi ha un diametro circa dieci volte più grande di quello terrestre ed è costituito principalmente da uno strato pesante di gas che circonda un nucleo roccioso. Infilateli e posizionaliteli in un blocco di polistirolo o in contenitori separati, in modo che le superfici verniciate bagnate non si tocchino.

Le nubi di Giove formano tempeste a spirale. Dipingi questo pianeta con vernice rossa, arancione e bianca, trasformandola in motivi.

Saturno è giallo pallido (un mix di vernice gialla e bianca).

7: Dipingi i giganti di ghiaccio. Le tue ultime due palline rappresenteranno Nettuno e Urano, i giganti gassosi più piccoli o "giganti del ghiaccio". Circa quattro volte più grandi della Terra in diametro, questi pianeti si sono formati da sfere di ghiaccio ed elementi pesanti. Da allora questi materiali si sono trasformati in un nucleo fluido, circondato da uno strato di gas vorticoso.

Dipingi Urano di un blu pallido, ottenuto mescolando insieme vernice blu e bianca. A volte si formano nuvole bianche sull'atmosfera blu solida.

Nettuno ha quasi lo stesso colore di Urano, ma sembra più scuro perché è più lontano e riceve meno luce. Dipingilo di blu.

8: Aggiungi gli anelli di Saturno. Trova un bicchiere con un'apertura della stessa dimensione della palla che hai usato per creare Saturno. Metti il bicchiere su un cartoncino dorato o giallo e traccia il contorno con una matita. Per creare una forma ad anello, metti un bicchiere più grande sul cerchio della matita e traccia anche il contorno. Ritaglia questo anello, quindi incollalo attorno a Saturno e lascia asciugare.

Fai un buco ad angolo attraverso Saturno, così gli anelli saranno inclinati quando il pianeta pende. Questo avrà un aspetto migliore e ti darà un po' di spazio in più per sistemare i pianeti.

Per ritagliare l'anello, inizia ritagliando il cerchio più grande. Piega delicatamente il cerchio a metà senza sguaiarlo, quindi taglia attorno al cerchio più piccolo.

### Creare i pianeti rocciosi

1: Modella cinque pianeti rocciosi con l'argilla. Puoi utilizzare l'argilla polimerica, l'argilla essiccata all'aria o un sostituto dell'argilla polimerica fatta in casa. Tira cinque palline (massimo 1" / 2,5 cm di diametro) utilizzando diversi colori di argilla.

Il mercurio è una roccia grigio-brunastra, senza copertura nuvolosa. Puoi invece realizzarlo con argilla rossa o dorata per un modello più carino.

Per ora, crea la Terra con l'argilla blu.

Crea Venere con argilla giallo pallido.

Plutone tecnicamente non è un pianeta (è troppo piccolo), ma può comunque essere compreso. Realizzalo con argilla marrone chiaro, magari mescolando un po' di carbone per imitarne la superficie macchiata.

2: Praticare un foro in ciascuna pallina di argilla. Usa un grosso ago per forare ogni pianeta roccioso al centro. Farai passare il filo attraverso questo foro più tardi per appendere i pianeti all'interno della tua scatola.

## Attività del sistema solare

3: Lasciare asciugare l'argilla. Seguire le istruzioni sulla sua confezione. L'argilla essiccata all'aria si asciuga da sola, mentre altri tipi di argilla polimerica necessitano di un forno a bassa temperatura per indurirsi.

4: Dipingi la Terra sull'argilla terrestre. Una volta che l'argilla terrestre è dura, dipingi i continenti con vernice acrilica verde.

### Assemblaggio del modello

1: Dipingi le stelle. Una volta che la vernice nera sulla scatola si è asciugata, usa un pennarello bianco o un pennellino per dipingere dei punti bianchi all'interno della scatola.

2: Infilare le palline di polistirolo. Una volta che il sole si è asciugato, infila completamente uno spiedino nella palla, quindi rimuovilo. Fissa un pezzo di filo trasparente per perline all'estremità dello spiedino e spingilo attraverso lo stesso foro. Ripetere per ogni pallina di polistirolo.

3: Incollare il filo. Tenere l'estremità del filo e ritirare lo spiedino. Annoda il filo per perline due o tre volte, quindi fissa il nodo alla pallina di polistirolo utilizzando una goccia di colla di una pistola per colla a caldo.

4: Infilare i pianeti di argilla. Una volta che i pianeti di argilla sono asciutti, fai passare il filo trasparente attraverso i fori che hai praticato in precedenza. Attacca il filo con una pistola per colla a caldo, come hai fatto con i pianeti più grandi.

5: Disporre i pianeti nel modello. Metti la scatola su un lato e sorreggi i fili sul soffitto. Sfalsa la posizione dei pianeti a diverse altezze (alto/basso) e profondità (anteriore/posteriore) in modo da poterli inserire tutti nella scatola. Le palline dovrebbero essere posizionate in questo ordine: Sole, Mercurio, Venere, Terra, Marte, Giove, Saturno, Urano, Nettuno, Plutone.

6: Appendi i pianeti nella scatola. Una volta trovata una disposizione che sia bella e adatta alla scatola, segna sulla scatola i dieci punti in cui appenderai il Sole e i pianeti. Taglia la scatola in questi punti con un coltello affilato e fai passare il filo da cui pendono i pianeti attraverso ciascun foro. Fissare il filo con nastro adesivo resistente e tagliare il filo in eccesso.

7: Coprire la parte superiore della scatola con carta nera. Traccia il lato della scatola su carta nera e ritaglia il rettangolo. Incollalo sopra la scatola per nascondere il nastro. Ora sei pronto per visualizzare il modello del tuo sistema solare.

Requisiti: nove palline di polistirolo di varie dimensioni, uno scovolino, bastoncini di legno, pennarello nero, vernice e pennelli

# Sessione introduttiva di mindfulness

Durata dell'attività: dai 15 ai 30 minuti

Metodi: pratiche di consapevolezza, attività non formale, input del facilitatore, condivisione di esperienze.

Numero di partecipanti: massimo 15 partecipanti

Obiettivi pedagogici:

- Comprendere i principi della consapevolezza
- Sviluppare un atteggiamento di comprensione e collaborazione
- Migliorare l'atteggiamento non giudicante rispetto verso le proprie esperienze e quelle degli altri
- Sviluppare un senso di comunità

Origine: MBRS (protocollo internazionale - Mindfulness Based Reduction Stress)

Siti web:

<https://jonkabat-zinn.com/mindfulness-in-action/>

<https://plumvillage.org/thich-nhat-hanh/>

<http://www.mindfulness.tools/>

<https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>

Passaggi per l'implementazione:

In base alle competenze di mindfulness del facilitatore possono essere condivise e approfondite le seguenti informazioni.

1.Introduzione della definizione di Mindfulness e delle regole di partecipazione. Introduzione delle pratiche di consapevolezza (questa fase include la creazione del contesto non giudicante per condividere la propria esperienza nel gruppo. Durata 5 minuti).

1.1 Una breve descrizione della storia della Mindfulness (I contributi di Thich Nhat Hanh e Jon Kabat-Zinn)

1.2 Le principali regole delle pratiche di consapevolezza in gruppo: quanto è importante la privacy, cercare di non confrontare le esperienze, cercare di utilizzare una capacità di ascolto attivo quando un'altra persona condivide la propria esperienza.

1.2 Pratica formale

1.2.1 I partecipanti possono iniziare a sedersi sulla sedia o sul tappetino da yoga, assumere una posizione comoda con la schiena dritta e le spalle rilassate.

Il facilitatore può iniziare a guidare i partecipanti:

“Con molta calma porta attenzione al momento presente. Prova a sviluppare la tua pratica poco a poco. Nessuno ti chiede di raggiungere alcun risultato, con l'approccio consapevole non esistono infatti obiettivi e non esiste la strada giusta o sbagliata. Ricorda, stai imparando una nuova abilità che richiederà tempo per essere sviluppata. Non preoccuparti se lo stai facendo bene. Cerca di non preoccuparti di eseguire correttamente gli esercizi. Concentrati sull'utilizzarli nei modi che ti sono più utili. Molte persone ritengono che sia necessario del tempo per sentirsi a proprio agio nel fare esercizi di consapevolezza.”

## Sessione introduttiva di mindfulness

1.2.2 I partecipanti possono iniziare a prestare attenzione al momento presente, concentrandosi sui suoni che possono ascoltare. Il facilitatore può portarli ad osservare ciò che stanno ascoltando senza cercare di cogliere qualcosa in particolare, seguendo semplicemente il flusso. Il facilitatore può portarli ad accettare ogni sensazione corporea, emozione e pensiero che sperimentano nel momento presente. (2 minuti)

1.2.3 Pratica del respiro (5 minuti). Il facilitatore può iniziare a condurre la seguente pratica:

“Ti invito a concentrarti sul respiro, puoi chiudere gentilmente gli occhi oppure puoi mantenere uno sguardo dolce, con gli occhi parzialmente chiusi ma senza concentrarti su nulla in particolare. Trova una posizione rilassata e comoda, con le mani in posizione di riposo, così come la bocca e la lingua.

Puoi sentire il ritmo del tuo respiro con gentilezza. Possiamo provare ad osservare il flusso naturale del nostro respiro, scegliendo il luogo in cui ci è più comodo. Non è necessario cambiarlo, non è necessario che sia lungo o corto, così com'è è già perfetto. Potresti notare il tuo respiro in una parte del tuo corpo, come nell'addome, nel petto, nella gola o nelle narici. Quando finisce un respiro ne inizia uno nuovo.

La tua mente potrebbe iniziare a vagare tra i pensieri: è molto naturale e quando accade puoi riportare dolcemente la tua mente al momento presente e al tuo respiro. Se la tua mente sta vagando altrove, puoi gentilmente riportarla al momento presente, cercando di non giudicarti, semplicemente osservando il processo. Non c'è giusto o sbagliato, possiamo osservare il processo. Siamo più connessi ad alcune zone del corpo rispetto ad altre, in diversi momenti della giornata. Presta attenzione al momento presente e all'aria dentro e fuori il tuo corpo, usala come se fosse un'ancora.

Ora possiamo spostare la nostra attenzione su una semplice domanda: come sto? Possiamo osservare le sensazioni del corpo, le emozioni ed i pensieri che emergono: cercando di non respingerli, ma semplicemente osservando il processo.

Anche se non noti nulla va bene ugualmente, questo significa che puoi osservare il tuo momento presente così com'è adesso. Ti invito a mantenere questo processo di osservazione ancora per qualche secondo, godendoti il momento presente e sperimentando un atteggiamento non giudicante riguardo a "Come sto?" Per favore, ti invito gentilmente a riportare l'attenzione sul tuo respiro nel modo in cui ti è più comodo, osservando i sentimenti, le sensazioni del corpo e se qualche pensiero emerge in questo momento.

Ora puoi aprire gli occhi, lentamente, mantenendo il focus sulle sensazioni del tuo corpo e iniziando a vedere intorno a te e portando l'attenzione a ciò che ti circonda”.

## Sessione introduttiva di mindfulness

### Attività di Riflessione 1.3

1.3.1 Il facilitatore può invitare i partecipanti a condividere le proprie esperienze, con alcuni suggerimenti: "Hai avvertito sensazioni corporee, emozioni o pensieri che desideri condividere?"

Per favore, riguardo alle tue esperienze descritte in questi tre livelli (sensazioni corporee, emozioni e pensieri), c'è per caso un dipinto o un'opera d'arte o un artista che potrebbe rappresentare le tue esperienze vissute durante la pratica?"

1.3.2 Il facilitatore può prendere in considerazione l'utilizzo di queste risposte per nuove attività basate sul lavoro sulle dimensioni emotive e fisiche, attraverso l'arte-terapia.

Requisiti Generali per le pratiche di Mindfulness: trovare un luogo confortevole e sicuro, dove non essere disturbati o distratti. Può essere una stanza o un luogo all'aperto.



# Pratica di meditazione “disegniamo i piedi e mani”

Durata dell'attività: da 25 a 45 minuti

Metodi: pratiche di consapevolezza, attività non formale, input del facilitatore, condivisione di esperienze.

Numero di partecipanti: fino a 15

Obiettivi pedagogici:

- Comprendere i principi della consapevolezza
- Sviluppare un atteggiamento di comprensione e collaborazione
- Migliorare un atteggiamento non giudicante
- Migliorare la salute fisica
- Migliorare le capacità di attenzione e concentrazione

Origine d'ispirazione: attività MBRS (protocollo internazionale - Mindfulness Based Reduction Stress)

Arteterapia basata sulla consapevolezza (MBAT)

[www.befriend-yourself.com](http://www.befriend-yourself.com)

[www.mindfuldoodles.com](http://www.mindfuldoodles.com)

[Teaching.MindfulnessExercises.com](http://Teaching.MindfulnessExercises.com)

[www.innerhealthstudio.com](http://www.innerhealthstudio.com)

[kimberlypoppe.com](http://kimberlypoppe.com)

[ggia.berkeley.edu](http://ggia.berkeley.edu)

Passaggi per l'implementazione:

2.1 Il facilitatore può iniziare la prima fase di questa attività preparando lo spazio fisico con diverse tecniche pittoriche.

Possiamo utilizzare: acquerelli, pitture domestiche, colori acrilici.

Il facilitatore può preparare la scatola con diversi materiali colorati.

Si può scegliere di mettere la carta e le scatole sul pavimento.

Suggerimenti:

L'attività può essere realizzata in uno spazio silenzioso e tranquillo, dove sia possibile ascoltare il silenzio e/o i suoni della natura. La distanza dal punto d'inizio della camminata fino alle scatole non dev'essere molto lunga, poiché l'obiettivo non è raggiungere un punto specifico, ma solo praticare intenzionalmente una forma di camminata in cui si ritorna sui propri passi.

Il partecipante può avere un facilitatore individuale o una persona che possa aiutare tutti (dipende dal numero di partecipanti e dal livello di disabilità).

## Pratica di meditazione “Disegniamo i piedi e le mani”

2.2 Pratica formale sul respiro (5 minuti). Il facilitatore può condurre la pratica formale.

2.3 Pratica di cammino arte-terapico (10 minuti).

3.1 Il facilitatore può condurre questa pratica invitando i partecipanti a prestare attenzione a ciò che li circonda (i suoni).

3.1 La prima parte è una pratica di consapevolezza camminata. I partecipanti possono mettere i piedi nelle scatole dei colori.

Una volta che i partecipanti hanno messo i piedi nei materiali colorati e che si preparano a tornare indietro, il facilitatore può iniziare a condurre la pratica della meditazione camminata con la sua voce (possono essere in totale 10 - 15 passi). Nello specifico qui c'è una guida come esempio:

"Ti invito gentilmente a iniziare a camminare. Puoi scegliere la velocità che preferisci, noi suggeriamo una velocità lenta per essere consapevole di ogni secondo dell'azione.

La meditazione camminata supporta la disconnessione dal pilota automatico focalizzato su un'azione che siamo soliti compiere normalmente e automaticamente. Prestare attenzione al momento presente significa notare ogni secondo di questa azione: l'illuminazione di un piede, il movimento del piede, il piede sul pavimento, ogni parte del piede, dal tallone per primo, i pesi del corpo sulla gamba davanti, le dita di quel piede rimangono a contatto con il pavimento. Puoi osservare il processo mentre hai materiali diversi ai tuoi piedi. Puoi provare diverse sensazioni corporee, freddo, caldo, un dolore da qualche parte, ecc... Se la tua mente inizia a chiedersi "E' qualcosa di naturale?", puoi gentilmente tornare con la mente alla meditazione camminata, osservando ogni momento della tua azione con concentrazione su come la parte del tuo corpo si sta muovendo verso il passaggio successivo.

Osservare il piede posteriore completamente sollevato da terra, mentre oscilla in avanti e si abbassa.

Attività di disegno con le mani - pratica alternativa

In base al gruppo di partecipanti e al livello di disabilità questa attività può essere realizzata con le mani.

I partecipanti possono mettere le mani nelle scatole piene di vernice/colore e creare le forme delle loro mani su un foglio bianco, con consapevolezza, portando attenzione alle loro mani quando sono immerse nei colori e quando vengono posizionate sul foglio bianco per realizzare le impronte.

2.4 Fase di riflessione

Il facilitatore può guidare il momento di condivisione:

“Qualcuno vorrebbe iniziare a condividere la sua esperienza?

Cosa sentivi?" Qualche sensazione corporea, emozione e pensiero?

Puoi ripetere l'attività e cambiare il colore del materiale per i partecipanti.

Requisiti: trovare un luogo confortevole, tranquillo e sicuro. Può essere una stanza o un luogo immerso nella natura.

# Usa l'arte per esprimere emozioni, entrare in contatto con te stesso e con gli altri

Durata dell'attività: minimo 1 h, massimo 1:30 h

Metodi: pratiche di consapevolezza, attività non formale, input del facilitatore, condivisione di esperienze.

Numero di partecipanti: fino a 15 partecipanti

Obiettivi pedagogici:

- Migliorare le capacità di autoconsapevolezza
- Aumentare la consapevolezza della dimensione individuale e di gruppo
- Migliorare le capacità di empatia
- Acquisire nuove abitudini tramite un atteggiamento non giudicante

Origine dell'ispirazione: MBSR, <https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/>

<https://study.com/academy/lesson/art-activities-for-blind-students.html>

<https://www.macularsociety.org/professionals/teaching-resources/teaching-art/>

<https://www.perkins.org/touch-explore-creat>

Passaggi per l'implementazione:

- Introduzione e spiegazione dell'attività (5 minuti)
- Cerchia nomi di artisti (5 minuti)
- Attività di riflessione (da 5 a 15 minuti)
- Lavoro artistico (da 10 a 20 minuti)
- Conclusioni (da 5 a 15 minuti)

## 3.1 Introduzione e spiegazione dell'attività

### 3.2 Rompighiaccio:

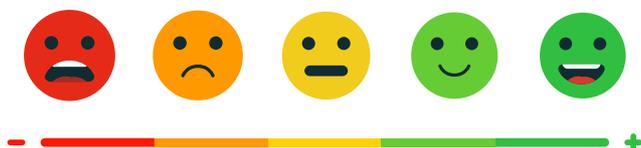
Cerchiare i nomi di un artista, una corrente artistica o una forma d'arte a proprio piacimento.

I facilitatori possono invitare tutti i partecipanti a presentarsi con un artista che si riferisca al loro stato d'animo attuale, come ad esempio

"Come stai in questo momento? Quali sono le sensazioni che stai provando?"

Puoi prenderti qualche secondo per pensarci, nominando un artista che possa essere il rappresentante del tuo status attuale.

Puoi rispondere alla domanda "Come sto?" con il nome di un artista (può essere un pittore, un fotografo, ecc..)



## Usa l'arte per esprimere emozioni, entrare in contatto con te stesso e con gli altri

### 3.3 Pratica formale (5 minuti):

I partecipanti possono sedersi su due sedie, uno di fronte all'altro.

Per focalizzare l'attenzione sull'attività presente, lasciando andare le preoccupazioni riguardanti il passato e il futuro, il facilitatore può condurre una breve pratica formale sul respiro.

### 3.4 Momento di riflessione (5-15 minuti):

Il facilitatore può porre ai partecipanti gli stessi spunti di riflessione precedenti: con un nuovo cerchio di nomi, i partecipanti a turno possono descrivere il loro stato emozionale attuale con un nuovo (o lo stesso) artista.

### 3.5 Lavoro artistico (10-20 minuti):

3.5.1 Il facilitatore introduce l'attività artistica: i partecipanti sono divisi a coppie e sono seduti, uno di fronte all'altro, attorno ad un tavolo su cui è stato appoggiato un grande foglio bianco (potrebbero anche essere scelti materiali e colori diversi). Possono anche scegliere il tipo di matita che desiderano.

3.5.2 Il facilitatore inizia a spiegare l'attività di "creare un disegno a due mani".  
"Potete mettere le due mani sulla stessa matita scegliendo chi in questo momento la conduce (e poi si farà viceversa). Insieme, senza parlare ma portando attenzione al movimento della mano, potete creare un disegno che descriva le tue emozioni del momento presente.  
Potete prestare attenzione al disegno, al movimento della matita sul foglio e alle due mani, una sull'altra.

Dopo 10 minuti le due persone si scambiano i ruoli: verrà realizzato un disegno su un altro foglio e ora sarà la seconda persona a guidare la prima.

### 3.6 Momento di riflessione finale (5-15 minuti):

Per implementare questo passaggio, è possibile utilizzare alcuni dei seguenti suggerimenti:

Come ti senti adesso?

Riuscite a notare qualcosa di nuovo rispetto all'inizio di questa attività? qualche sensazione corporea, sentimento o pensiero?

Come hai vissuto l'attività artistica?

Hai scoperto qualcosa di nuovo legato al tuo stato emotivo?

Com'è stato il processo di provare a sentire l'emozione di un'altra persona?

Com'è stato comprendere che un'altra persona ha cercato di provare le tue emozioni?

# Attività artistica di respirazione con cinque dita per ridurre l'ansia

Durata dell'attività: da 60 minuti fino a 1:45 minuti

Metodi: pratiche di consapevolezza, attività non formale, input del facilitatore, condivisione di esperienze.

Numero di partecipanti: massimo 15 partecipanti

Obiettivi pedagogici:

- Ridurre l'ansia
- Migliorare le capacità di consapevolezza di sé
- Avere una mente più chiara
- Capire i bisogni personali ed emotivi

Origine dell'ispirazione: MBSR, Freeperiodpress.com

Www.wonderbaby.or mandala per problemi di vista  
<https://health.clevelandclinic.org/five-finger-breathing/>

Passaggi per l'implementazione:

- Introduzione e spiegazione dell'attività (5 minuti)
- Pratica formale della respirazione a cinque dita (5 minuti) + pratica quotidiana consigliata (5 minuti)
- Mandala ArtWork + momento di riflessione (40 minuti)  
(dipende dal numero dei partecipanti)
- I benefici di questa pratica e come funziona (5 minuti)

## 4.1 Introduzione e spiegazione dell'attività (5 minuti)

Il facilitatore può preparare lo spazio con diversi materiali che i partecipanti possono utilizzare per dipingere.

## 4.2 Pratica formale della respirazione a cinque dita

Il facilitatore introduce la pratica formale della consapevolezza, spiegando che può essere utile ogni volta che una persona avverte ansia; è uno strumento molto utile per calmare le emozioni, le sensazioni del corpo e anche i pensieri.

“Puoi gentilmente tenere la mano sinistra (o viceversa) aperta davanti a te, con le dita ben distaccate tra di loro. Delicatamente, puoi utilizzare l'altra mano per accarezzare il contorno di tutte le dita partendo dal pollice: inspirando mentre sali ed espirando quando scendi tra le dita.”

Dopo aver fatto questi 5 cicli di respirazione si può scegliere se continuare oppure cambiare mano.

Durante il momento di condivisione/riflessione, il facilitatore può suggerire i seguenti spunti di riflessione:

“Ti piacerebbe condividere qualcosa che noti prima e dopo la pratica consapevole?”

“Posso chiederti se c'è qualche sensazione corporea che vorresti condividere riguardo alle tue mani?”

# Attività artistica di respirazione con cinque dita per ridurre l'ansia

## 4.3 Lavoro con i Maṇḍala

### 4.3.1 I facilitatori utilizzano un libro Maṇḍala:

online si possono comprare dei libri di mandala specifici per persone con disabilità visiva.

Il partecipante può utilizzare qualsiasi materiale disponibile.

4.3.2 Momento di riflessione: ci sono sensazioni corporee, emozioni o pensieri che vorresti condividere?

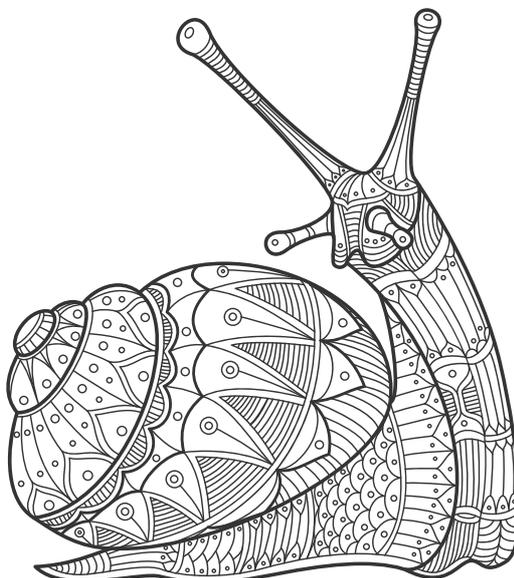
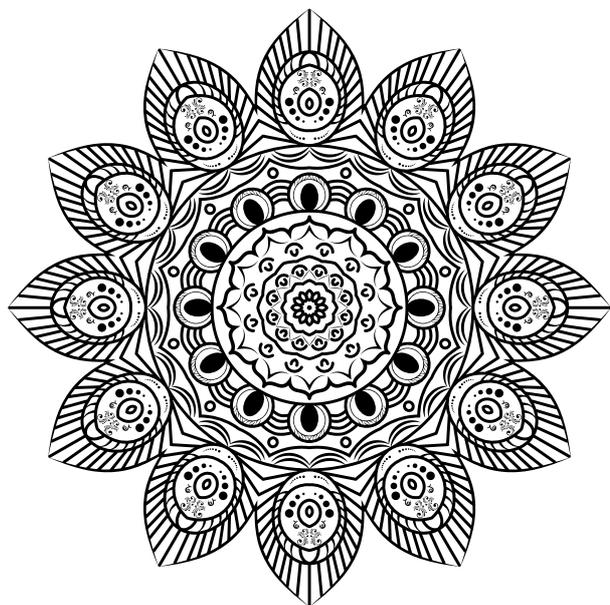
Non c'è niente di sbagliato, tutto è giusto e possiamo accettarli tutti.

## 4.4 I benefici dell'utilizzo dei libri Maṇḍala

Requisiti:

Maṇḍala

Maṇḍala per disabilità visive



# Colori consapevoli - Suoni - Emozioni

Durata dell'attività: da 60 minuti fino a 1:45 minuti

Metodi: metodologia artistica, pratiche di consapevolezza, attività non formale, input del facilitatore, condivisione di esperienze.

Numero di partecipanti: massimo 15 partecipanti

Obiettivi pedagogici:

- Migliorare l'intelligenza emotiva
- Aumentare la capacità verso gli altri e se stessi con gentilezza, accettazione e compassione
- Migliorare un atteggiamento non giudicante
- Essere più equanime e flessibile

Origine dell'ispirazione: MBSR, [www.fastcompany.com](http://www.fastcompany.com) [www.mindful.org](http://www.mindful.org) [mashable.com](http://mashable.com)

## 5.1 Attività rompighiaccio

I partecipanti possono presentarsi con un suono che esprime le loro emozioni, rilassate e calme, e un suono che si riferisce alle emozioni di tristezza/rabbia.

## 5.2 Pratica di consapevolezza introduttiva

5.2.1 Una breve sessione di consapevolezza basata sul suono esterno e sui suoni interni (il cuore, il respiro, ecc..)

5.2.2 Momento di riflessione (10 minuti)

## 5.3 Sensazioni corporee ed emozioni

Spiegazione dell'attività, pratica e momento di riflessione

Il facilitatore può introdurre l'argomento con alcune semplici spiegazioni su come le nostre emozioni, il corpo e la mente sono collegati.

Tra gli altri studi possiamo citare il seguente:

“Le parti del corpo provano emozioni?”

Molte persone provano emozioni in alcune parti del corpo: stress al collo o ansia allo stomaco, forse felicità al petto. Come puoi vedere nella mappa qui sotto, la “rabbia” è un'emozione inebriante, che si trasmette nella parte superiore del corpo, mentre “amore” e “felicità” sono avvertiti piuttosto fortemente ovunque. Sentimenti come “tristezza” e “depressione”, invece, vengono vissuti come una relativa disattivazione delle sensazioni, rispetto agli stati normali.

Fa tutto parte del nuovo affascinante Atlante corporeo, prodotto dalla ricerca condotta da scienziati finlandesi, che mostra una mappa termica di dove nel nostro corpo possiamo aspettarci che le diverse emozioni si manifestino maggiormente.

## Colori consapevoli - Suoni - Emozioni

Pratica di consapevolezza

“Irrequietezza o bruciore? Tensione, contrazione o calore? Forse un buco nello stomaco o un ronzio o una vibrazione? Prova a portare attenzione sul corpo con curiosità: cos'è predominante in questo momento?”

Osserva queste sensazioni nel tuo corpo. Sono più sul lato destra o a sinistra?  
Più nella parte anteriore o posteriore del tuo corpo? Dove lo senti più forte?

Ci sono altre sensazioni che sperimenti in questo momento? Cambiano? Cosa succede quando diventi davvero curioso di sapere come si sentono?

Spesso è utile verificare il tuo atteggiamento, per vedere se sei veramente curioso o stai cercando di esserlo. Trova utile semplicemente il controllare se la tua mente sta andando “hmm”. “Cosa sta succedendo nel mio corpo in questo momento? rispetto a cercare di costringermi a essere curioso.” Quindi, che sia ad alta voce o semplicemente un “hmm” interiore, puoi controllare di tanto in tanto per vedere se la tua mente è veramente curiosa o se sta cercando di essere curiosa o sta pensando troppo.

Concludendo, spero che questo breve esercizio ti abbia aiutato ad avere un assaggio di curiosità su come supportare la tua naturale capacità di essere consapevole di ciò che sta accadendo nel tuo corpo in questo momento. Anche con emozioni stimolanti, possiamo portare questo atteggiamento di gentilezza e curiosità nella nostra esperienza, momento per momento. Cosa sento? Dove lo sento? Cosa si prova? E ogni volta, naturalmente, portiamo dentro quella curiosità.

Grazie a questo esercizio possiamo sperimentare la curiosità come attitudine per guardarci dentro: possiamo farlo tutte le volte in cui lo sentiamo necessario.

E' molto importante ringraziarci per il tempo dedicato a questa pratica.

## Colori consapevoli - Suoni - Emozioni

Mentre prosegue il resto della tua giornata, vedi se riesci a portare con te un po' di questa curiosità. In ogni momento, magari anche solo fermandoti un attimo per notare quando sei coinvolto in un'emozione o quando resisti a qualcosa. E magari fai un salto anche tu. "Hmm". Come ci si sente? E guarda cosa succede dopo. Avanti!

(<https://www.mindful.org/a-mindfulness-practice-to-meet-tough-emotions-with-curiosity/>)

Momento di riflessione

5.4 Attività artistica ed emozionale

5.4.1 I partecipanti possono scegliere tra i metodi artistici disponibili, come la stampa 3D, il Braille nelle forme d'arte, l'arte tattile e tutti gli altri strumenti e forme d'arte disponibili.

Il facilitatore può invitare il partecipante a creare un'opera d'arte traendo ispirazione dalla pratica formale precedente, questo significa provare a convertire le emozioni, le sensazioni corporee e i pensieri in un'opera d'arte. Possono scegliere di focalizzarsi su una specifica emozione/sensazione corporea oppure prendere in considerazione una dimensione più generale.

I partecipanti possono creare più opere d'arte, o solo una.

5.4.2 Momento di riflessione (10 minuti)

5.5 Osservazione delle opere d'arte - sensazione corporea - attività emotiva 15 minuti

5.5.1 Momento di valutazione basato sull'attività: cosa porti a casa oggi?

Il facilitatore può condurre la pratica aiutando il partecipante a concentrarsi sulle emozioni durante l'attività artistica, riportandole alla mente.

Osservando le proprie emozioni durante l'attività artistica, percepiscono sensazioni corporee e pensieri.

# CONCLUSIONI

## Croazia - CAPBS

Il progetto CSI: MART si pone come uno sforzo dinamico e innovativo che aspira ad elevare gli standard del lavoro giovanile infondendo creatività, arte e cultura. Concentrandosi sull'inclusione, l'uguaglianza e la non discriminazione dei giovani con disabilità visive, affronta un'esigenza critica della nostra società.

La sinergia collaborativa tra organizzazioni dedicate ai giovani con disabilità ed entità pionieristiche esperte nelle metodologie di lavoro giovanile, radicate nella filosofia della consapevolezza, è un approccio promettente.

La creazione di una rete così solida ha il potenziale per essere una forza trasformatrice, fornendo supporto essenziale e responsabilizzazione a uno dei gruppi giovanili più emarginati, vale a dire quelli con disabilità. Attraverso questo progetto, abbiamo intrapreso un viaggio verso un futuro più inclusivo e illuminato per i giovani, guidato dai principi di uguaglianza e innovazione.



# CONCLUSIONI

## Grecia - PROSVASI

I risultati di CSI: MART aprono nuovi orizzonti e aprono la strada a pratiche innovative per le persone con disabilità, migliorando la creatività, le arti e la cultura. Il nostro obiettivo è sempre l'inclusione e la non discriminazione dei giovani con disabilità visive, così come, più in generale, di tutti gli individui della società che hanno vissuto sotto lo "stigma" della disabilità.

La collaborazione tra le suddette organizzazioni, dedicate ai giovani con disabilità, riflette l'impegno a contribuire alla preservazione della cultura del nostro Paese e alla diffusione della nostra storia, sia a livello nazionale che internazionale.

Attraverso i servizi che forniamo come organizzazione, miriamo a diffondere il nostro lavoro e realizzare in modo significativo la socializzazione dei giovani.



# CONCLUSIONI

## Italia - ONDAMIND APS

I risultati di CSI:MART sottolineano il potere della consapevolezza nel creare cambiamenti positivi nella vita degli individui svantaggiati (giovani con disabilità e giovani con disabilità visive).

Il networking, le collaborazioni e l'attenzione focalizzata sulla consapevolezza su misura e sulle pratiche artistiche riflettono collettivamente un approccio olistico alla promozione del benessere, dell'inclusione e del miglioramento. Gli sforzi del progetto fungono da esempio ispiratore di come iniziative mirate possano fare una differenza sostanziale nella vita di coloro che ne hanno più bisogno.

In sintesi, estendere le pratiche di consapevolezza ai gruppi svantaggiati richiede un approccio articolato. La creazione di attività personalizzate, la promozione della collaborazione tra le organizzazioni e la costruzione di una comunità solidale hanno contribuito al successo del progetto. Attraverso questi sforzi, la consapevolezza è diventata uno strumento di empowerment, benessere e integrazione per le persone con disabilità e disabilità visive.



# BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

## CAPITOLO 1

Italia Dipartimento nazionale della sanità [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=2389&area=prevenzionelprovisione&menu=prevenzione)

[id=2389&area=prevenzionelprovisione&menu=prevenzione](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=2389&area=prevenzionelprovisione&menu=prevenzione)

[https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_2\\_1.jsp?](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=3154)

[lingua=italiano&id=3154](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=3154)

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3154\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3154_allegato.pdf)

Organizzazione mondiale della sanità <https://www.who.int/docs/default-source/documents/publications/world-vision-report-accessible.pdf>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

tg24.sky.it [https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2019/03/11/disturbi-vista-](https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2019/03/11/disturbi-vista-italia)

italia [www.statista.com](http://www.statista.com) <https://www.statista.com/statistics/1200892/vision-impairments-by-severity-in-italy/>

[www.descrivendo.it](http://www.descrivendo.it) <https://www.descrivendo.it/home-2/ciechi-e-ipovedenti-quantanti-sono/>

Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti <https://www.uicipiemonte.it/associazione/>

<https://www.uiciechi.it/organizzazione/gruppi.asp>

<https://www.uictorino.it/servizi/lavoro/>

<http://www.uicipotenza.it/index.php/lavoro>

<https://www.polonazionaleiprovisione.it/classificazione-menomazione-visiva/>

<https://www.euroblind.org/convention/article-33/italy>

[https://lavoratoricondisabilita.it/disabilita-visiva/#:~:text="](https://lavoratoricondisabilita.it/disabilita-visiva/#:~:text=)

## CROAZIA

<https://up2date.hr/mek/>

[Organizzazione mondiale della sanità, 14.10.2021, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment) HZJH, Istituto croato per la sanità pubblica, <https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-osobama-s-invaliditetom-u-republici-hrvatskoj-stanje-05-2019/>

[Associazione provinciale dei ciechi di Spalato, Associazione provinciale dei ciechi di Spalato, ricerca propria, 01.2022, https://www.udrugaslepih.hr/](https://www.udrugaslepih.hr/)

GRECIA <https://www.salto-youth.net/tools/otlas-partner-finding/organisation/center-for-education-and-rehabilitation-for-the-blind.15355/>

[https://pyxida.org.gr/oldsite/guide\\_det21d21.html?](https://pyxida.org.gr/oldsite/guide_det21d21.html?kategoria_forea_id=9&oid=190)

[kategoria forea id=9&oid=190 https://lighthouse-sf.org/](https://lighthouse-sf.org/)

<https://www.snf.org/25675> <https://www.greekguidedogs.gr/>

## CAPITOLO 2

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>

## CAPITOLO 3

- <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>
- <https://www.fisiopedia.com/An-Introduction-to-Mindfulness#:~:text=Teacher%20specialising%20%E2%80%A2-,Origin%20of%20Mindfulness,%20nel%20mondo%20occidentale.>
- <https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives>
- <https://litfl.com/mindfulness-a-short-history/>
- <https://www.clarku.edu/offices/human-resources/2021/11/22/history-of-mindfulness/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25194754/>
- <https://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/positive-thinking/links-to-philosophy-of-mindfulness/>
- <https://www.fairobserver.com/culture/buddhism-mindfulness-and-the-modern-world-a-historical-perspective/>
- 
- <https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/biografia>
- 
- <https://www.lionsroar.com/>
- <https://theconversation.com/global>
- <https://www.healthline.com/health/mind-body/what-is-mindfulness>
- <https://positivepsychology.com/benefits-of-mindfulness/>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/mindfulness>
- <https://www.apa.org/topics/mindfulness#:~:text=Mindfulness%20is%20awareness%20of%20one,giudicando%20o%20reagendo%20a%20loro.>
- <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>
- <https://newsinhealth.nih.gov/2021/06/mindfulness-your-health#:~:text=Studies%20suggerisce%20che%20concentrarsi%20su,aiutare%20le%20ad-ffrontare%20il%20dolore.>
- <https://calmind.com/the-benefits-of-mindfulness-based-art-therapy-mbta/>
- <https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1111&context=expressive-theses>
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

2021-2-IT03-KA210-YOU-000045090

# CSI: MART

COOPERAZIONE PER  
L'INCLUSIONE SOCIALE DEI  
GIOVANI NON VEDENTI  
ATTRAVERSO L'ARTETERAPIA  
E LE PRATICHE MINDFULNESS

ITALIA - ONDAMIND APS  
CROAZIA - CABPS  
GRECIA - PROSVASI



Thank You!



Co-funded by  
the European Union



CSI:  
MART