

UNA GUIDA ALLE

Attività di Teatro Sociale per Anziani



Cofinanziato
dall'Unione europea



APS Le Compagnie Malviste ETS (LCM), Italia, Milan
Romanian Alzheimer Society (SRA), Romania, Bucharest
Rightchallenge – Associação (RC), Portogallo, Porto
Asociația Habilitas-Centrul de Resurse și de formare profesională (Habilitas), Romania, Bucharest
University of West Attica (UNIWA), Grecia, Atene
Kinonikes Sineteris Drastiriotites Efpathon Omadon (EDRA), Grecia, Atene



lecompagniemalviste

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.



Cofinanziato
dall'Unione europea

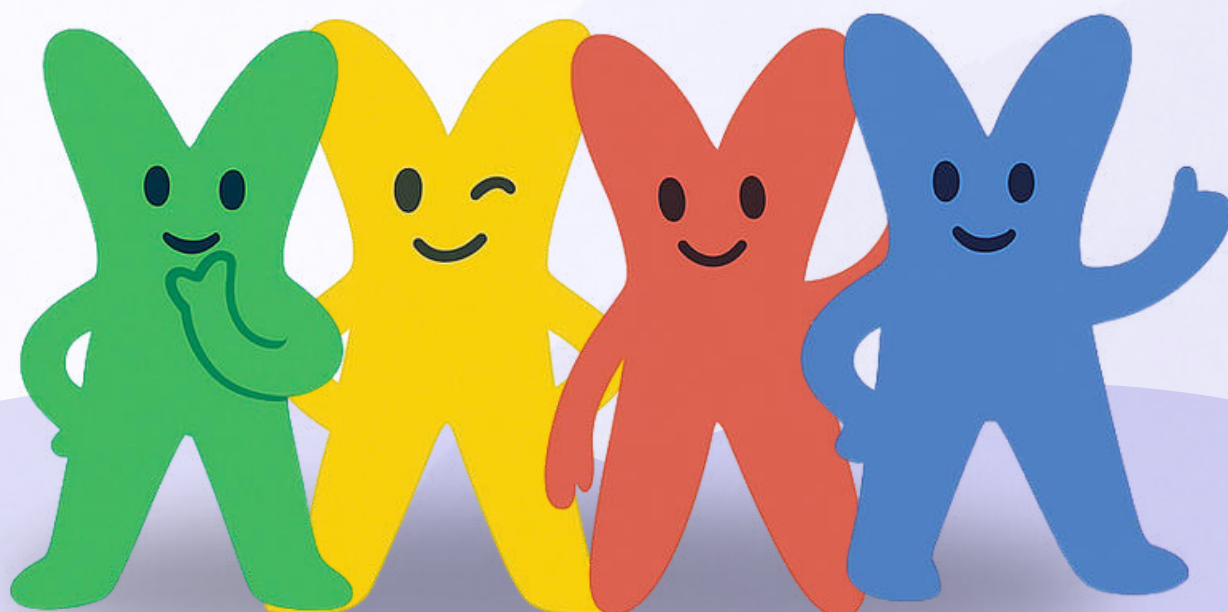
INDICE

DIETRO LE QUINTE – FONDAMENTI, CONTENUTI TEORICI E CONTESTO DEL TEATRO SOCIALE	7
SALUTE E BENESSERE.....	10
TEATRO SOCIALE.....	11
LA COMUNITÀ.....	12
INTERGENERAZIONALITÀ.....	13
IL LABORATORIO TEATRALE.....	14
COSA DEVE SAPERE IL CONDUTTORE?.....	16
ALTRE FIGURE PROFESSIONALI E DISCIPLINE.....	17
COM'È STRUTTURATO IL LABORATORIO?.....	18
REGOLE E CONSIGLI PER L'ALLESTIMENTO DI UN LABORATORIO TEATRALE.....	19
COMUNICAZIONE.....	20
IN SCENA – ESERCIZI E ATTIVITÀ PRATICHE PER FARE TEATRO INSIEME	21
PENSARE E RESPIRARE.....	25
CHI È COME ME?.....	28
PRESENTAZIONI.....	31
DANZA ROMPIGHIACCIO.....	35
IL PIANOFORTE.....	37
ASCOLTA IL CORPO.....	40
EQUILIBRIO E FORZA.....	42
MASSAGGIO METEOROLOGICO.....	45
EMOZIONI IN SCENA.....	47

NEL MOMENTO.....	50
LO SPECCHIO	55
CHI TI HA SCRITTO?.....	57
CHE IO ABBIAMO.....	59
VOCI IN ARMONIA.....	61
RITMI DELLA MEMORIA.....	63
GIOCHI DI RISATE.....	66
FARE UN BAGNO SONORO.....	69
IL CERCHIO DELLE STORIE.....	71
IMMAGINI CHE PARLANO.....	73
STAZIONI RADIO.....	76
SCATTI DEL CUORE.....	80
CIÒ CHE VEDO, CIÒ CHE SENTO.....	83
LINEE TRA I RICORDI.....	85
MAPPA DEL CORPO.....	87
MEMORIA NELLE MIE MANI.....	89
DALL'IO AL NOI.....	91
CHE COS'È PER TE? CHE COSA POTREBBE ESSERE?.....	93
LA VALIGIA	95
IL VIAGGIO.....	99
DOVE TI PORTA QUESTO ODORE?.....	102

BIBLIOGRAFIA	104
SITOGRAFIA	105
APPENDICE 1 - CARTE PER “NEL MOMENTO”	107
APPENDICE 2 - CARTE PER “STAZIONI RADIO”	123
APPENDICE 3 - MATERIALE PER “MAPPA DEL CORPO”	131

*Noi siamo le Melodie e ti guideremo attraverso questa Guida!
Viviamo dentro le persone, sì, proprio lì, dove il cuore incontra la mente.
Siamo parte di te: colleghiamo le emozioni ai pensieri, gli anni alla qualità della vita.
A volte dormiamo, silenziose, dentro certi corpi...
ma basta un soffio d'arte, un'emozione, un suono,
e ci risvegliamo, spiegando le nostre ali.
Quando questo accade, accendiamo la luce dentro di te.
Ci piace socializzare, ascoltare,
superare confini e trasformare i limiti in nuove possibilità.*



DIETRO LE QUINTE – FONDAMENTI, CONTENUTI TEORICI E CONTESTO DEL TEATRO SOCIALE

"Il teatro è, per sua natura, un atto plurale: non può esistere in solitudine, ma si realizza solo attraverso la relazione con gli altri, per gli altri e insieme agli altri".

On stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing (AGE-THEA)
è un progetto biennale co-finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea che mira a creare conoscenza ed esperienza aumentando la consapevolezza del ruolo del teatro nella prevenzione e nel trattamento della salute e del benessere psicosociale degli anziani, con e senza demenza, Alzheimer e altre malattie neurodegenerative simili.
Per la prima volta, coinvolge in una collaborazione sei partner europei, tutti impegnati e con una solida esperienza nel campo dell'invecchiamento attivo e del benessere degli anziani.



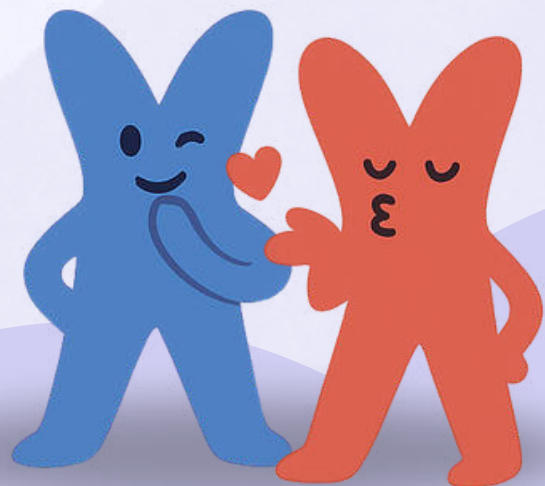
Dalla Romania, partecipano due entità:

- *La Romanian Alzheimer Society (SRA), un' organizzazione che lavora da oltre vent'anni per sostenere le persone con demenza. Promuove l'assistenza centrata sulla persona, integrando nei percorsi di cura approcci innovativi come la narrazione e il teatro. Tra i progetti degni di nota ci sono Story2Remember, ABM e AGE_THEA, tutti dedicati a migliorare la qualità della vita degli anziani attraverso le arti.*
- *Asociația Habilitas – CRFP, ONG impegnata nello sviluppo di servizi e politiche per l'invecchiamento attivo, l'apprendimento permanente e l'economia sociale. Habilitas promuove l'innovazione e la cooperazione con enti pubblici e privati per migliorare la qualità della vita degli anziani in Romania.*

Dal Portogallo, partecipa RightChallenge (RC). Si tratta di una ONG focalizzata sull'educazione inclusiva e sull'equità sociale che offre programmi di formazione rivolti a vari gruppi, promuovendo la cittadinanza attiva e le pari opportunità.

Dalla Grecia, sono coinvolti:

- *L' Università dell'Attica Occidentale (UNIWA), una delle principali università greche, con un'ampia offerta accademica e programmi di studio relativi alla salute, alle scienze sociali, alle arti e all'ingegneria. È inoltre attiva nella formazione e nella ricerca applicata.*
- *Social Cooperative Activities for Vulnerable Groups (EDRA), attiva dal 2001, lavora a favore della salute mentale e dell'inclusione dei gruppi vulnerabili. Si occupa di strutture dedicate alla salute mentale, centri per bambini con difficoltà di apprendimento e programmi contro la povertà e per il reinserimento abitativo.*



Dall'Italia, partecipa l'APS Le Compagnie Malviste ETS (LCM), associazione che da quasi 20 anni promuove il teatro come strumento di coesione sociale e rigenerazione culturale. Organizza laboratori, festival e performance site-specific, coinvolgendo le comunità locali e i professionisti dell'arte, con particolare attenzione agli anziani e alle persone con fragilità.

Attraverso una serie di azioni, che sfruttano le opportunità e gli strumenti offerti dal teatro, e gli output del progetto, i partner intendono favorire la collaborazione tra i settori sanitario, sociale e culturale, spesso ben distinti e poco interconnessi.

Gli obiettivi specifici comprendono:

- studiare a livello europeo in che modo la partecipazione attiva e creativa alle attività culturali, in particolare alle attività teatrali, possa avere un impatto positivo sulla salute e sul benessere degli anziani;
- sviluppare un programma di formazione interdisciplinare, artistico e incentrato sulla persona, rivolto a caregiver, professionisti e familiari;
- incoraggiare la creatività, la socializzazione e l'empowerment degli over 65, con o senza diagnosi di demenza, contribuendo a combattere l'emarginazione;
- sensibilizzare le istituzioni locali e (inter)nazionali sul valore del teatro come strumento per l'invecchiamento attivo e in buona salute.

Oltre agli anziani, il progetto si è rivolto a un'ampia gamma di destinatari: assistenti sociali, artisti, caregiver formali e informali, professionisti della salute.

I risultati del progetto includono:

- un report (trans)nazionale, disponibile in cinque lingue, che documenta il ruolo e l'impatto del teatro sul benessere psicosociale degli anziani, basato su ricerche, focus group e attività teatrali (Link: https://age-thea.eu/?page_id=937#flipbook-df_939/15/)
- un programma di formazione congiunto, anch'esso multilingue, che unisce teoria e pratica per promuovere l'uso del teatro come metodo di prevenzione e sostegno in contesti sociali e sanitari (Link: https://age-thea.eu/?page_id=330)
- questa guida, che vuole essere un prodotto utile per chiunque voglia avvicinarsi alla pratica del teatro sociale con anziani, con o senza Alzheimer o demenza.

In quest'ottica, il progetto vuole rappresentare un passo concreto verso l'adozione del teatro come strumento accessibile, inclusivo e trasformativo per migliorare la qualità della vita in età avanzata.

SALUTE E BENESSERE

Negli ultimi anni, è cresciuto in modo significativo l'interesse per l'utilizzo degli interventi artistici e culturali come strumenti di promozione della salute e di invecchiamento sano e attivo. In particolare, le attività teatrali sono state riconosciute come pratiche efficaci per migliorare il benessere fisico, cognitivo ed emotivo della popolazione anziana, sia in presenza che in assenza di malattie neurodegenerative come la demenza e il morbo di Alzheimer.

Il teatro si configura come un intervento psicosociale integrato in grado di stimolare la creatività, favorire l'interazione sociale e generare empowerment. Ha un effetto positivo sull'autostima, sulla memoria, sull'espressione emotiva e sul senso di appartenenza, contribuendo alla riduzione dell'isolamento e dello stigma.

In letteratura, questi effetti sono stati confermati da numerosi studi condotti a livello internazionale: Regno Unito, Stati Uniti, Canada, paesi scandinavi, Australasia e dalla stessa OMS. Altre recenti esperienze italiane e olandesi stanno contribuendo a rafforzare questo campo di ricerca e di intervento.

Un ulteriore ambito di indagine riguarda l'impatto delle attività teatrali sui caregiver formali e informali, che, attraverso la partecipazione a laboratori teatrali o corsi di formazione, migliorano le proprie capacità comunicative e relazionali, riducendo al contempo il carico emotivo e lo stress legati al prendersi cura dell'altro.

Tuttavia, le analisi effettuate nell'ambito del nostro progetto confermano l'esistenza di significative lacune nella ricerca, nelle politiche pubbliche e nell'offerta culturale e di cura centrata sulla persona per le persone con demenza, in particolare per quanto riguarda gli approcci non farmacologici basati sull'arte.

In questo contesto, il teatro si configura come una pratica trasformativa, economicamente sostenibile e replicabile, capace di offrire benefici concreti non solo agli anziani, ma anche alle reti familiari, sociali e professionali che li circondano. Progetti come AGE-THEA propongono un modello integrato e interdisciplinare, che coniuga cultura, cura e partecipazione, contribuendo a ridefinire il concetto stesso di invecchiamento attivo.





TEATRO SOCIALE

L'arte e la cultura rappresentano potenti strumenti di connessione con la memoria, l'identità e la dimensione comunitaria. Il teatro, in particolare, offre uno spazio sicuro e creativo in cui le persone anziane possono riscoprire e valorizzare aspetti di sé che spesso sono offuscati dalla malattia. In questo contesto non clinico, diventa possibile esprimere emozioni complesse, mantenendo intatta la dignità individuale e favorendo la nascita di relazioni.

Il benessere e la qualità della vita delle persone più fragili dipendono dalla capacità di collocare la propria condizione di salute all'interno di una visione più ampia, in cui trovano spazio espressioni artistiche e culturali come il teatro, ma anche la musica, la poesia, la danza, la fotografia, il gioco, ecc.

Investire in cultura significa promuovere lo sviluppo di competenze personali e sociali, favorire la cittadinanza attiva, l'inclusione e la coesione sociale, promuovere percorsi educativi e contribuire alla costruzione della salute e del benessere su scala individuale, collettiva e istituzionale.

L'arte e la cultura, e il teatro in particolare, devono essere intesi non solo come espressioni estetiche, ma come veri e propri strumenti concreti di intervento sociale per promuovere le relazioni, la socialità e il benessere, soprattutto a beneficio delle persone anziane – con o senza demenza, Alzheimer, ecc. – e dei loro caregiver e familiari.

Il teatro è uno strumento estremamente efficace per promuovere la partecipazione, l'inclusione sociale, la costruzione di comunità e la promozione della salute e del benessere. Offre a partecipanti provenienti da diversi background – anziani, caregiver, artisti e professionisti – l'opportunità di prendere parte a un processo creativo condiviso, in cui l'esperienza e la voce di ciascuno sono valorizzate.

Attraverso la creazione di uno spazio sicuro e accogliente, il teatro permette a tutti di partecipare con i propri ritmi e le proprie capacità. Che si tratti di esprimersi con le parole, con il corpo, con il movimento, con uno sguardo o semplicemente con la propria presenza, ogni forma di partecipazione è riconosciuta come significativa. Le dinamiche di gruppo che si sviluppano in questo contesto aiutano a ridurre il senso di isolamento e a rafforzare le connessioni sociali tra i partecipanti.

Promuovendo la narrazione personale, la condivisione di ricordi e l'autentica espressione di sé, il teatro stimola la sfera emotiva e cognitiva. Questa funzione è particolarmente rilevante per le persone anziane, che spesso sperimentano un senso di esclusione dalla vita pubblica: il teatro, in questo senso, diventa un canale di reinserimento sociale e identitario.





Il teatro partecipato, in particolare, si basa sulla memoria condivisa e sulla costruzione di significati comuni, configurandosi così come un'esperienza collettiva a cui ogni individuo può contribuire.

Per far sì che ciò avvenga, è necessario imparare un linguaggio che sia capace di raggiungere l'altro nella sua unicità, partendo dalla consapevolezza che ogni persona è irripetibile, un "pezzo unico" nel mosaico della comunità.

Il laboratorio teatrale assume una funzione trasformativa: il suo obiettivo non è solo quello di rappresentare, ma di attivare processi di consapevolezza e responsabilità individuale e collettiva. Attraverso il coinvolgimento attivo, promuove l'empowerment delle persone e delle comunità, offrendo strumenti utili per affrontare le criticità e i problemi quotidiani.

In definitiva, il teatro sociale non è solo una forma d'arte, ma un'esperienza creativa, relazionale e comunitaria, capace di generare benessere, rafforzare i legami sociali e promuovere una cultura inclusiva, consapevole e partecipata.

LA COMUNITÀ

Nel contesto vivo e coinvolgente del laboratorio teatrale, le etichette sociali tendono a scomparire, lasciando spazio a un ambiente in cui le persone possono connettersi profondamente attraverso storie condivise, emozioni autentiche e il potere dell'espressione creativa. Il laboratorio teatrale, nella sua essenza, rappresenta uno spazio in cui voci diverse si incontrano, contribuendo a una narrazione collettiva capace di superare le barriere e favorire un autentico senso di appartenenza.

La possibilità di accogliere contemporaneamente molteplici fragilità evidenzia il potere del teatro come pratica umana inclusiva e unificante. All'interno di questo spazio, svaniscono le definizioni legate alla malattia o alla condizione personale, lasciando emergere il valore della storia della singola persona e della creatività espressa in forme diverse.

Le attività teatrali si prestano ad un'ampia adattabilità, permettendo di valorizzare i punti di forza e le competenze uniche di ogni partecipante. L'approccio si trasforma, non soffermandosi sui limiti, ma riconoscendo le potenzialità e promuovendo un ambiente realmente inclusivo, accogliente e solidale, in cui ogni contributo viene riconosciuto e apprezzato.

L'attenzione non è su ciò che una persona "non può fare", ma su ciò che può fare. In questo contesto, le etichette e le differenze sfumano fino a dissolversi, lasciando spazio alla valorizzazione di gesti, storie e competenze che ognuno porta con sé. Lavorare insieme ci permette di cogliere la ricchezza dei contributi individuali, creando esperienze significative e profondamente umane.





L'idea centrale che guida questo approccio è che l'Alzheimer – così come tutte le malattie neurodegenerative – non è esclusivamente una questione sanitaria, ma riguarda l'intera comunità. La promozione della salute e del benessere non può essere delegata esclusivamente al sistema sanitario, ma richiede il coinvolgimento attivo di ogni individuo, delle famiglie e della società nel suo insieme.

Questi percorsi intendono favorire il dialogo tra gli abitanti di una stessa comunità, stimolando legami di solidarietà e coesione, contribuendo alla rigenerazione del tessuto sociale e al rafforzamento della vita collettiva. Favorire questi spazi di relazione significa offrire a tutti la possibilità di sperimentare il piacere dello stare insieme, della condivisione e della collaborazione, elementi essenziali per costruire comunità vive, partecipate e inclusive.

Nell'ambito di un laboratorio teatrale rivolto alle persone anziane, indipendentemente dal fatto che vivano o meno con l'Alzheimer o altre forme di demenza, non è rilevante solo ciò che si fa, ma soprattutto come si fa. L'approccio metodologico e relazionale gioca un ruolo centrale nel determinare la qualità dell'esperienza. L'attenzione si sposta dalla ricerca della perfezione alla valorizzazione dell'impegno e dell'autenticità. Ogni gesto, ogni parola, ogni tentativo espressivo è accolto e riconosciuto come significativo, poiché ciò che conta è l'atto di partecipare, non il risultato finale.

Il laboratorio diventa così uno spazio protetto in cui le emozioni possono emergere liberamente e in sicurezza, senza la paura del giudizio. Ad ogni contributo viene attribuito un valore, indipendentemente dalle capacità cognitive, fisiche o comunicative dell'individuo. L'unicità di ogni partecipante è rispettata e accolta; le differenze diventano risorse da cui attingere collettivamente. Non ci sono gerarchie, ma una comunità basata sul rispetto, la cura e la reciprocità.

INTERGENERAZIONALITÀ

Sarebbe auspicabile, oltre che estremamente proficuo, aprire i laboratori teatrali a tutta la comunità, con particolare attenzione al coinvolgimento di bambini, adolescenti e studenti di ogni ordine e grado. Tali iniziative favoriranno momenti di incontro e dialogo intergenerazionale, generando esperienze arricchenti per tutti i soggetti coinvolti.

L'unione di diverse fasce d'età permette lo scambio di esperienze, conoscenze e competenze, contribuendo all'abbattimento degli stereotipi e alla costruzione di comunità più coese, inclusive e solidali. Attraverso questi momenti, sia i più giovani che gli anziani acquisiscono nuove prospettive, si sentono valorizzati e partecipano attivamente alla vita sociale, culturale e relazionale. Questo tipo di interazione stimola e rafforza valori fondamentali come l'empatia, l'ascolto attivo e il pensiero critico.





Il confronto tra generazioni produce benefici reciproci anche in termini di supporto emotivo, trasmissione di conoscenze pratiche, crescita personale e conservazione della memoria collettiva. Questi processi contribuiscono in modo sostanziale al benessere di giovani e meno giovani, offrendo ad entrambi l'opportunità di sentirsi parte attiva di un progetto culturale e sociale comunitario. La narrazione condivisa, nelle diverse fasi di vita, arricchisce e rafforza emotivamente i legami interpersonali.

IL LABORATORIO TEATRALE

Un laboratorio teatrale, destinato a persone anziane con o senza diagnosi di malattie neurodegenerative, e ai caregiver, può essere organizzato in molteplici contesti, a condizione che lo spazio prescelto risponda a criteri essenziali in termini di accessibilità - privo di barriere architettoniche -, sicurezza e qualità dell'esperienza proposta - dotato di comode sedute e disposto in modo da facilitare la comunicazione e l'incontro -. È fondamentale che l'ambiente in cui si svolge l'attività sia progettato per accogliere, stimolare e sostenere i partecipanti, incoraggiando la partecipazione attiva e offrendo una sensazione di sicurezza e tranquillità. È inoltre importante che lo spazio sia sufficientemente flessibile per ospitare le diverse attività previste durante il workshop.

L'atmosfera deve essere accogliente, calda e libera da giudizi. Il laboratorio teatrale deve configurarsi come uno spazio protetto, in cui ogni partecipante si senta libero di esprimersi, senza paura di essere giudicato.

Per quanto riguarda i luoghi possibili, ci sono molte opzioni adatte. I teatri, le sale civiche e le biblioteche rappresentano spazi culturalmente significativi, ampi e simbolici, capaci di rafforzare la percezione di essere parte integrante della vita sociale e culturale. Questi luoghi evocano un senso di appartenenza e stimolano il coinvolgimento.

Anche gli spazi esterni, come giardini, cortili o parchi, offrono un'ulteriore dimensione all'esperienza teatrale. La connessione con l'ambiente naturale stimola i sensi, favorisce la libertà di movimento e arricchisce il percorso espressivo, contribuendo al benessere fisico ed emotivo dei partecipanti. L'interazione con la natura, unita alla creatività del linguaggio teatrale, crea un contesto profondamente rigenerativo e coinvolgente.

La durata e la frequenza degli incontri di un laboratorio teatrale sono elementi fondamentali da calibrare attentamente, soprattutto quando si lavora con persone anziane e, in particolare, con persone con demenza o Alzheimer. È necessario stabilire una durata dell'incontro tenendo conto delle effettive capacità di attenzione, presenza e partecipazione delle persone coinvolte, evitando affaticamento o disorientamento.





In genere, un workshop efficace dura circa due ore. Tuttavia, questo tempo deve essere gestito con attenzione, considerando che alcuni partecipanti, soprattutto quelli con fragilità fisiche o cognitive, possono mostrare segni di stanchezza, difficoltà di concentrazione o irrequietezza. Per questo motivo, i 120 minuti possono rappresentare una soglia ideale, a patto che l'incontro sia ben strutturato e scandito da una varietà di stimoli, pause e momenti di relax.

La frequenza settimanale si conferma l'approccio più adatto per garantire continuità, favorire il benessere relazionale ed emotivo e consolidare il senso di appartenenza al gruppo, senza sovraccaricarlo. Un incontro a settimana permette di mantenere viva la motivazione e il coinvolgimento, offrendo al contempo uno spazio costante e atteso nella routine personale dei partecipanti.

La partecipazione dei familiari e dei caregiver è fortemente incoraggiata e sostenuta. Le attività teatrali, infatti, non sono solo benefiche per le persone anziane senza o con Alzheimer o altre forme di demenza, ma rappresentano anche un'importante risorsa per chi se ne prende cura. L'inserimento dei caregiver nel laboratorio teatrale permette loro di osservare e comprendere i propri cari da una nuova prospettiva, offrendo strumenti alternativi di dialogo e relazione. Ciò è particolarmente rilevante in quanto coloro che si prendono cura di una persona con demenza su base giornaliera spesso si trovano a vivere in solitudine, senza risposte, sostegno o riconoscimento.



COSA DEVE SAPERE IL CONDUTTORE?

Il conduttore o facilitatore è un attivatore di processi espressivi, relazionali e affettivi. In particolare, lavorando con persone anziane e con persone affette da demenza, il conduttore deve possedere solide capacità relazionali unite a sensibilità sociale, empatia e capacità di ascolto profondo. Si dedica a creare le condizioni affinché ogni partecipante possa sentirsi parte attiva di un processo creativo condiviso, rispettoso dei ritmi e delle possibilità di ognuno.

Attraverso giochi teatrali, improvvisazioni, esercizi corporei e vocali, il conduttore stimola l'immaginazione e la memoria, incoraggia la spontaneità e accoglie l'imprevisto come una risorsa preziosa. Cura con attenzione l'atmosfera relazionale del gruppo, valorizzando i legami tra i partecipanti, ma anche con le famiglie, gli operatori e l'ambiente sociale circostante. Supporta dinamiche basate sull'ascolto, sul rispetto reciproco e sull'empatia, ed è in grado di adattare di volta in volta strumenti, materiali e obiettivi in base all'evoluzione del gruppo stesso.

Il conduttore è chiamato ad osservare attentamente, a cogliere segnali - a volte anche minimi - e a modificare gli obiettivi iniziali quando il percorso lo richiede. Il suo sguardo non è orientato al risultato estetico, ma al processo: sa dare valore a un gesto, a un sorriso, a uno sguardo, a un ricordo improvviso che riaffiora. Lavora con delicatezza, senza giudizio, con uno sguardo poetico e profondamente umano.

Il passaggio da un approccio di "conduzione" del laboratorio a uno di "ascolto e co-costruzione" è fondamentale per rendere il gruppo protagonista del processo creativo. Infatti, le migliori proposte emergono dall'interazione tra il conduttore e i partecipanti, sviluppandosi insieme durante le attività. È fondamentale osservare attentamente non solo le parole, ma anche i segnali del corpo, lo sguardo e l'energia che circola nel gruppo.

Il conduttore deve mantenere un atteggiamento aperto e ricettivo, evitando posture chiuse come braccia o gambe incrociate, in modo da essere sempre pronto ad intervenire o reagire. Durante il laboratorio, infatti, deve essere in grado di catturare quei momenti in cui il gruppo prende vita: quando i partecipanti ridono, si commuovono o mostrano maggiore partecipazione, oppure quando qualcuno prende l'iniziativa spontaneamente, magari con una canzone, un racconto o un gesto ripetuto. Questi stimoli non devono passare inosservati, ma accolti e valorizzati.

Pur mantenendo una struttura di base, il conduttore deve essere flessibile e adattarsi alle dinamiche del gruppo, guidando il flusso delle attività senza contrapporsi, ma seguendo la corrente di ciò che emerge spontaneamente e naturalmente.

ALTRE FIGURE PROFESSIONALI E DISCIPLINE

Un laboratorio teatrale rivolto agli anziani, in particolare alle persone affette da demenza, si basa sulla collaborazione di un'équipe eterogenea. Oltre alla figura centrale del conduttore, sono infatti numerosi i ruoli che contribuiscono a creare un contesto accogliente, stimolante e sicuro, capace di sostenere il benessere e l'espressione autentica di ogni partecipante.

Si tratta di uno spazio multidisciplinare che richiede il coinvolgimento di numerose figure professionali, appartenenti sia al mondo artistico e culturale che a quello sociale e sanitario. A capo degli incontri c'è sempre la figura del conduttore, esperto nell'attivazione di processi espressivi e relazionali, che può essere supportato, a seconda delle attività previste, da professionisti di diverse discipline, come musicisti, attori, ballerini, scrittori, scenografi, costumisti, fotografi, artigiani, ecc. La collaborazione tra queste figure permette al laboratorio di articolarsi in una pluralità di linguaggi, stimolando la partecipazione e incoraggiando la creatività.

Infatti, oltre al teatro in senso stretto, il laboratorio può accogliere e integrare una vasta gamma di discipline artistiche e attività creative, come la scrittura, il disegno, la pittura, la fotografia, la danza, la musica, il canto e le attività manuali ispirate all'artigianato. Possono essere proposti anche percorsi legati alla ceramica, alla tessitura, alla creazione con la carta, al diario personale o alla stampa artistica.

Affinché il laboratorio diventi davvero uno spazio inclusivo e generativo, è fondamentale costruire un dialogo attivo e continuo tra le professioni culturali – come artisti, artigiani, operatori culturali, esperti di Teatro Sociale – e le professioni in ambito socio-sanitario, tra cui assistenti sociali, psicologi, educatori e operatori sanitari. Questa sinergia permette di rispondere in modo più efficace e integrato ai bisogni delle persone coinvolte, tenendo conto sia degli aspetti emotivi ed espressivi che della fragilità cognitiva, fisica o relazionale in una logica collaborativa e di prescrizione sociale e culturale.

Lo psicologo non partecipa necessariamente a tutti gli incontri, ma può svolgere un ruolo di supervisione e supporto, monitorando il benessere emotivo dei partecipanti e supportando l'équipe nella gestione di eventuali dinamiche relazionali complesse. L'assistente sociale, invece, rappresenta un importante anello di congiunzione tra il laboratorio e i servizi territoriali, potendo affrontare il dialogo con le famiglie dei partecipanti.

Anche i volontari svolgono un ruolo prezioso: facilitano il clima relazionale, accolgono e accompagnano i partecipanti, collaborano nella logistica, e nel tempo possono diventare figure di riferimento affettive, contribuendo in modo significativo alla creazione di un ambiente empatico e rassicurante.

COM'È STRUTTURATO IL LABORATORIO?

La struttura di ogni incontro può seguire uno schema flessibile ma riconoscibile, utile per orientare e rassicurare il gruppo. All'interno di un laboratorio teatrale è fondamentale prestare particolare attenzione alle fasi di apertura e chiusura di ogni incontro. Una calorosa accoglienza accompagnata da un rituale iniziale, della durata di circa 20 minuti, contribuisce a creare un'atmosfera favorevole, ricollegandosi all'esperienza precedente, e permette ai partecipanti di rilassarsi, sentirsi a proprio agio e percepire lo spazio come sicuro e inclusivo. Questo clima facilita la disponibilità all'ascolto, al relazionarsi e alla partecipazione attiva. Segue il cuore dell'attività laboratoriale, che può prevedere esercizi teatrali, improvvisazioni, narrazione o movimento, e che si sviluppa per circa un'ora. La chiusura è un momento altrettanto essenziale, in quanto l'esperienza teatrale può essere intensa, sia fisicamente che emotivamente. Un momento di riflessione condivisa, accompagnato da una chiusura simbolica di circa 10 minuti, offre l'occasione per rielaborare l'esperienza vissuta e per accompagnare gradualmente il ritorno alla quotidianità. L'ultima parte - circa 30 minuti - prevede un momento conviviale, di svago e dialogo libero tra i partecipanti.

Questa struttura, ben definita e ripetuta nel tempo, sostiene il benessere emotivo dei partecipanti e contribuisce a creare un senso di continuità e stabilità.

L'accoglienza individuale gioca un ruolo importante: salutare ogni partecipante uno ad uno, con uno sguardo o una parola, aiuta a stabilire un legame diretto e personale.

All'inizio, soprattutto nei primi incontri, è utile invitare ogni persona a presentarsi - anche con un gesto, secondo le proprie possibilità. Con il tempo e l'acquisizione di una maggiore fiducia, si può introdurre anche la condivisione di pensieri, storie, curiosità o piccoli aneddoti, veri o inventati, che favoriscano la conoscenza reciproca e la rottura del ghiaccio.

Questi momenti iniziali sono preziosi anche per il conduttore, che può osservare la composizione del gruppo, i suoi equilibri, il comportamento di chi è più espansivo o, al contrario, più riservato. È possibile fare semplici domande su come si sente ogni persona, pensieri o emozioni legate all'incontro, o notizie che vuole condividere.

La chiusura, così come l'apertura, deve avvenire con attenzione e cura. Chi lo desidera può dare un feedback sull'esperienza, anche con una sola parola o un gesto simbolico. Infine, l'incontro si conclude con un momento conviviale - dove ad esempio offrendo un tè, una torta o una semplice merenda - che rafforza il senso di comunità e offre un ulteriore spazio informale di relazione, prezioso per rafforzare i legami.

REGOLE E CONSIGLI PER L'ALLESTIMENTO DI UN LABORATORIO TEATRALE

Idealmente, il gruppo dovrebbe lavorare in cerchio, indipendentemente dal fatto che i partecipanti siano in piedi o seduti. Il cerchio, infatti, è una forma funzionale che permette a tutti di vedersi, garantendo inclusione e uguaglianza.

Per sostenere un clima inclusivo, è utile stabilire alcune semplici regole condivise all'interno del gruppo. Tra queste, il mantenimento della riservatezza è fondamentale: ciò che viene detto o espresso in laboratorio rimane in quello spazio, tutelando la fiducia reciproca. Allo stesso modo, si incoraggia la partecipazione attiva, ma sempre nel rispetto dei tempi, dei limiti e dei desideri di ciascuno. Infine, si promuove l'uso di un linguaggio gentile, rispettoso e inclusivo, capace di accogliere ogni persona così com'è, senza stereotipi o pregiudizi.

All'interno di spazi e momenti come quelli descritti, è necessario rispettare regole e modalità di relazione che non siano imposte dall'alto, ma condivise e basate sull'ascolto e sul rispetto reciproco. Per permettere ai conduttori di orientare al meglio l'attività, contando sulla collaborazione di tutti, e a chiunque di stare bene insieme in uno spazio comune, è necessario seguire e adottare semplici ma non banali accorgimenti. I più importanti sono elencati di seguito:

- ridurre al minimo le distrazioni (ad esempio: spegnere i telefoni cellulari durante l'incontro);
- ascolto attivo, non interrompere quando gli altri partecipanti parlano;
- la partecipazione è incoraggiata ma non forzata;
- promuovere l'espressione individuale di ogni persona;
- ascoltare in silenzio;
- ognuno fa quello che può e sente;
- nessun giudizio e nessun consiglio non richiesto;
- saper aspettare e dare alle cose il tempo di emergere e maturare;
- ogni partecipante deve spegnere le voci nella propria testa che dicono "Cosa stai facendo?", "Sei troppo vecchio per fare queste cose", "Hai commesso un errore", "Mi vergogno" ecc.
- consentire a sé stessi di commettere errori, che devono essere accolti come parte dell'esplorazione creativa;
- se si assiste a comportamenti offensivi o inappropriati, bisogna informare il facilitatore.



COMUNICAZIONE

In un laboratorio teatrale, si accoglie qualsiasi forma di espressione, non solo quella puramente verbale. Tutti comunicano, anche con un silenzio, un gesto, uno sguardo. Per questo, anche le più piccole forme di presenza devono essere valorizzate: un sorriso, una mano che si alza, un respiro profondo. Questo approccio permette anche di includere chi ha fragilità fisica o cognitiva, offrendo pari dignità a tutte le forme di espressione.

La comunicazione, soprattutto in un contesto di laboratorio teatrale con persone anziane o con disabilità cognitiva, va ben oltre le semplici parole. Per costruire un rapporto di fiducia e favorire la partecipazione, è fondamentale utilizzare in modo integrato i tre principali livelli di comunicazione: verbale, non verbale e para verbale.

La comunicazione verbale dovrebbe essere semplice, chiara e rispettosa. È importante utilizzare frasi brevi e concrete, evitando istruzioni troppo complesse, in modo che tutti possano capire facilmente. Parlare con calma e lentamente facilita la comprensione, soprattutto per chi ha difficoltà cognitive. Le parole devono accogliere, senza mai essere infantili o sminuenti, riconoscendo sempre la dignità della persona con cui si comunica.

Allo stesso tempo, la comunicazione non verbale, fatta di gesti, sguardi, postura e uso dello spazio, gioca un ruolo altrettanto fondamentale. Uno sguardo accogliente e diretto, mai invadente, trasmette empatia e attenzione. L'espressività del viso, la gestualità lenta e facilmente leggibile, aiutano a mostrare gli esercizi o invitano al movimento in modo chiaro e rassicurante. La presenza e posizione corporea deve essere "aperta", trasmettendo sicurezza e calma. È importante rispettare la distanza fisica personale, ma anche essere disponibili al contatto – una mano, un abbraccio o una carezza –.

Infine, la comunicazione para verbale, ovvero tutto ciò che accompagna la parola come il tono, il ritmo, il volume, il timbro e l'intonazione, ha un'importanza decisiva nella costruzione della relazione. Un tono caldo, coinvolgente e mai autoritario aiuta a mantenere l'attenzione e a trasmettere emozioni. Le variazioni di ritmo e intonazione rendono la comunicazione più viva e significativa. Anche il silenzio ha il suo valore: può accogliere, offrire spazio di elaborazione e permettere momenti di riflessione. Il volume deve essere moderato e ben modulato: un tono troppo basso può creare confusione, mentre uno troppo alto può spaventare.

Tutti questi livelli di comunicazione devono integrarsi in modo armonioso e coerente. Quello che si dice, come lo si dice e come ci si presenta con il corpo e la voce devono essere armoniosi per trasmettere un messaggio chiaro e autentico. Con gli anziani, soprattutto coloro che vivono con demenza, Alzheimer etc., la relazione si costruisce spesso prima attraverso il corpo, poi tramite la voce e infine con le parole: il corpo parla, e tutti lo percepiscono.



IN SCENA – ESERCIZI E ATTIVITÀ PRATICHE PER FARE TEATRO INSIEME

Questa sezione raccoglie una selezione di 30 attività teatrali pensate per un percorso di teatro sociale rivolto agli anziani. Si tratta di proposte semplici, inclusive e modulari, pensate per stimolare l'espressività, favorire le relazioni e valorizzare le risorse personali e creative di ciascun partecipante. Gli esercizi proposti in questa guida si dividono in quattro categorie fondamentali, ognuna con una valenza specifica, ma spesso interconnesse con le altre: lavoro sul corpo, lavoro vocale, manualità e lavoro con foto e immagini.

Lavoro sul corpo- *Nel teatro sociale, il corpo è molto più di un mezzo di espressione: è un ponte tra emozione, memoria e relazione. Attraverso esercizi fisici, improvvisazioni e pratiche di consapevolezza corporea, i partecipanti riscoprono il proprio corpo come strumento narrativo e comunicativo. Questo permette di superare i limiti del linguaggio verbale, promuovendo l'espressione autentica delle emozioni e abbattendo le barriere sociali.*

Lavoro vocale - *La voce è un potente strumento per l'espressione individuale e collettiva. Attraverso esercizi di respirazione, modulazione, ritmo e intonazione, si esplorano le potenzialità vocali in relazione alle emozioni, alla narrazione e alla partecipazione attiva. La voce diventa veicolo di storie, identità, stati d'animo e pensieri, e offre uno spazio di riconoscimento e di appartenenza, soprattutto per chi vive in condizioni di fragilità o di esclusione. Il lavoro vocale corale rafforza il senso di gruppo, mentre la riflessione sulle questioni sociali attraverso la voce stimola la consapevolezza e il cambiamento.*

Abilità manuali - *La manualità comprende tutte quelle attività creative che prevedono l'uso delle mani per costruire, trasformare e inventare oggetti, ma anche per creare costumi, scenografie o oggetti di scena. Non si tratta solo di attuazione pratica, ma di processi che stimolano la collaborazione, l'autonomia e l'espressione di sé. Lavorare con le mani aiuta i partecipanti a riscoprire competenze spesso dimenticate o sottovalutate, a contribuire concretamente al progetto teatrale e a vedere il proprio lavoro trasformato in qualcosa di tangibile e significativo. L'utilizzo di materiali riciclati e tecniche semplici rende queste attività accessibili e sostenibili.*

Foto e immagini - *Le immagini – fotografie, disegni, collage, materiali visivi – sono potenti strumenti per evocare ricordi, emozioni e riflessioni. Servono a stimolare la narrazione individuale e collettiva, favorire la comunicazione non verbale e creare connessioni emotive tra i partecipanti. Possono essere utilizzate anche per documentare il processo e conservare la memoria del percorso intrapreso, rafforzando il senso di identità e di appartenenza.*



Alcuni esercizi toccano una sola categoria, mentre altri intrecciano due o più aree, dando vita a esperienze più ricche e multisensoriali. Per facilitare la lettura, a ciascuna categoria è stato assegnato un colore specifico.

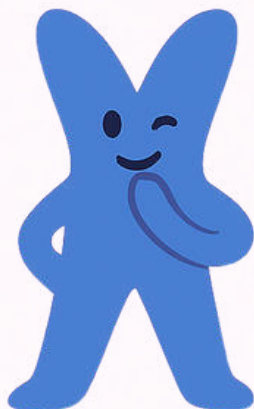
In ogni scheda esercizio, i colori evidenziano le categorie coinvolte:



Abilità manuali



Foto e immagini



Lavoro sulla voce



Lavoro sul corpo

Un esercizio può includere una o più categorie e mostrerà di conseguenza i colori corrispondenti.



Queste attività mirano a favorire la consapevolezza corporea, l'espressione emotiva e il coinvolgimento creativo attraverso una varietà di pratiche accessibili e inclusive. I partecipanti sono incoraggiati a esplorare il respiro, il movimento dolce e la consapevolezza sensoriale per migliorare la presenza fisica, il rilassamento e il benessere. Le attività promuovono il richiamo della memoria, l'immaginazione e l'espressione di sé attraverso narrazione, arti visive, musica e gioco, offrendo uno spazio gioioso in cui condividere esperienze personali, valori e identità culturali. Le dinamiche di gruppo si rafforzano grazie alla promozione dell'ascolto reciproco, dell'empatia, della collaborazione e della fiducia, creando un ambiente di sostegno che favorisce la connessione e l'inclusione. Gli esercizi stimolano sia le funzioni cognitive che quelle motorie attraverso il movimento simbolico, l'improvvisazione e il ritmo, valorizzando la voce e il ruolo di ciascun partecipante per rafforzare autostima e identità. Combinando comunicazione verbale e non verbale, queste attività offrono occasioni di liberazione emotiva, gioia e riflessione, aiutando i partecipanti a ristabilire un legame significativo con sé stessi e con gli altri. In definitiva, i laboratori contribuiscono a migliorare la qualità della vita fondendo creatività, gioco e comunità in un'esperienza artistica condivisa.

Le attività sono pensate per gruppi di medie dimensioni, con un numero ideale di partecipanti intorno alla ventina. Sono adatte a persone anziane, inclusi coloro che presentano fragilità fisiche o cognitive, come persone con demenza o Alzheimer. Tutte le proposte sono inclusive e facilmente adattabili, consentendo la partecipazione sia da seduti che in piedi, a seconda della mobilità e del comfort individuale. Alcuni esercizi possono prevedere movimenti leggeri, contatto fisico o attività di scrittura, e vengono adattati in base alle diverse capacità cognitive, sensoriali o motorie.

Il formato si presta particolarmente bene a gruppi misti, composti da anziani, caregiver, familiari e professionisti. Sebbene la familiarità tra i partecipanti possa essere utile, non è necessaria, e l'atmosfera è progettata per essere accogliente, supportiva e priva di giudizio.

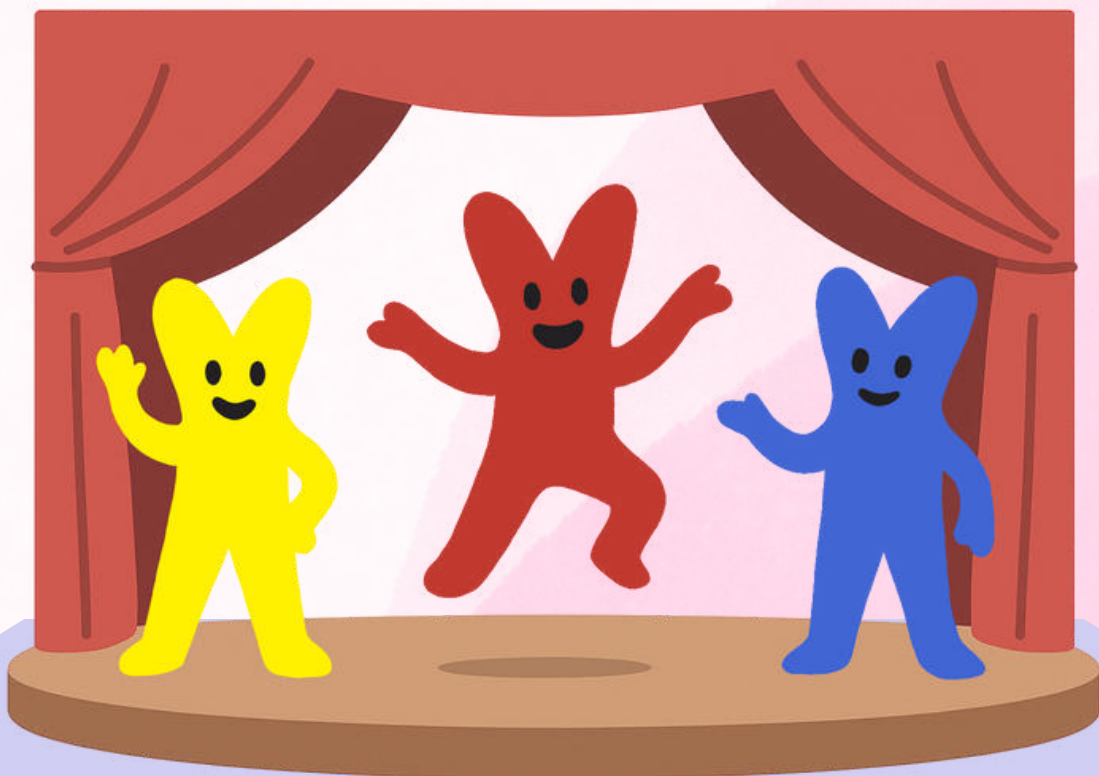
Alcune attività richiedono un ambiente tranquillo e concentrato, mentre altre prevedono interazioni più dinamiche, come esercizi a coppie, attività sonore o narrazioni. È importante sottolineare che non è richiesta alcuna esperienza pregressa (musicale, artistica o di altro tipo), affinché ogni partecipante possa sentirsi libero di prendere parte secondo il proprio ritmo e livello di comfort.

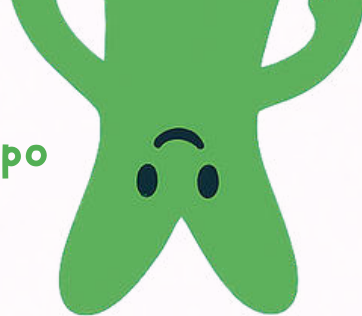


I primi quattro esercizi della raccolta sono pensati come rompighiaccio: attività brevi e coinvolgenti che hanno l'obiettivo di aprire gli incontri del workshop. Hanno la funzione di riscaldare il corpo e la voce, sciogliere le tensioni, favorire l'ascolto reciproco e stimolare un primo livello di comunicazione e contatto tra i partecipanti. Si consiglia di utilizzarli all'inizio delle sessioni, adattandoli al momento e al gruppo.

Non ci sono schede con esercizi di chiusura, ma il momento finale di ogni incontro è altrettanto importante e merita attenzione. Concludere con calma e consapevolezza permette di elaborare quanto vissuto insieme. Un modo semplice è quello di chiedere una breve restituzione finale: un feedback su come è andata o una parola conclusiva che riassume l'esperienza fatta. Questo momento aiuta a creare continuità tra le sessioni. Il gruppo può anche decidere di trovare o creare un saluto finale, verbale o non verbale, con cui chiudere ogni incontro creando un rituale condiviso che rafforzi il senso di gruppo. È importante anche trascorrere un momento conviviale al termine delle attività, mangiando e bevendo qualcosa insieme.

Ogni scheda offre indicazioni pratiche e suggerimenti per adattare l'attività alle diverse esigenze del gruppo. L'obiettivo non è la performance, ma il processo creativo e relazionale che nasce dal fare insieme. Queste attività possono essere liberamente combinate, modificate o rielaborate a seconda del contesto e delle dinamiche del gruppo.





Pensare e respirare

METODI

Esercizio di movimento guidato da seduti ispirato a Awareness Through Movement di Feldenkrais. L'attività si concentra sul ritmo della respirazione, sulla postura e sull'attenzione alle sensazioni interne. Verrà diretta una delicata sperimentazione con diversi modi di respirare e di muovere varie parti del corpo.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

15 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Sedie (se possibile, senza braccioli)*
- *Spazio tranquillo con distrazioni minime*
- *Opzionale: musica strumentale di sottofondo soft o suoni della natura*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Parla lentamente e chiaramente.*
- *Ricorda ai partecipanti che piccoli movimenti e riposo sono sempre i benvenuti.*
- *Usa toni calmi e offri segnali visivi quando è utile.*
- *Incoraggia i partecipanti a muoversi all'interno della loro zona di comfort, senza alcuno sforzo.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Inizia dando il benvenuto a tutti i partecipanti e creando un'atmosfera rilassata e inclusiva. Introduci brevemente la sessione come una delicata esplorazione del respiro e della consapevolezza del corpo, ispirata da Awareness Through Movement di Moshe Feldenkrais. Sottolinea che l'obiettivo non è la performance o la perfezione, ma semplicemente ascoltare il corpo, muoversi con attenzione e scoprire cosa fa sentire a proprio agio e naturale.

Attività

Invita tutti a sedersi comodamente su una sedia, i piedi appoggiati a terra, le mani appoggiate sul grembo o lungo le cosce. Chiedi ai partecipanti di chiudere gli occhi, permettendo alla loro attenzione di spostarsi delicatamente verso il corpo.

Inizia guidandoli a osservare semplicemente il loro respiro senza cercare di cambiarlo, notando il ritmo naturale di inspirazione ed espirazione, dove si muove il respiro nel corpo e come si sente. Gradualmente, porta l'attenzione su aree specifiche coinvolte nel processo respiratorio: il torace, la pancia, la schiena, le costole e il diaframma. Incoraggiali a sentire come ogni area si espande e si contrae con il loro respiro.

Quindi, introduci piccoli e delicati cambiamenti posturali reindirizzando l'attenzione dei partecipanti su parti specifiche del corpo: chiedi ai partecipanti di piegarsi leggermente in avanti, poi all'indietro e infine di tornare in posizione eretta. Dopo ogni regolazione, incoraggiali a osservare come risponde il loro respiro: "L'aria scorre più facilmente? C'è più tensione o rilascio in un luogo particolare?"

Successivamente, guidali a sperimentare diversi ritmi di respirazione; Magari respirando lentamente e profondamente per qualche istante, poi con leggerezza e rapidità, prima di tornare a un ritmo naturale. In ogni momento, ricordagli di rimanere all'interno di un raggio d'azione confortevole e rilassante, senza forzare nulla.

Lascia spazio a momenti di tranquillità tra ogni indicazione, dando ai partecipanti il tempo di notare, sentire e rispondere ai propri sentimenti interni. La sessione dovrebbe essere delicata, lenta e consapevole.

Facoltativo per i partecipanti che si sentono a proprio agio sdraiati: *se i partecipanti sono in grado di sdraiarsi sui tappetini da yoga, una versione dell'attività può essere guidata sul pavimento. Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul pavimento, i partecipanti possono esplorare delicati movimenti di torsione come inclinare lentamente le ginocchia da un lato mentre le braccia sono posizionate in una forma rilassata a "triangolo". Questi movimenti aiutano a portare consapevolezza ai muscoli utilizzati per piegarsi (come rannicchiarsi) e inarcare il corpo, migliorando il controllo e la coordinazione.*

Introduci esperimenti di respirazione delicata in questa posizione. Questi includono variazioni lente e giocose della respirazione del torace e della pancia, come lasciare che il torace si sollevi mentre la pancia cade, e viceversa, per aiutare i partecipanti a esplorare come le diverse parti del busto contribuiscono alla respirazione. Questo aiuta a sviluppare un uso più completo e flessibile del diaframma, delle costole e dei muscoli circostanti.



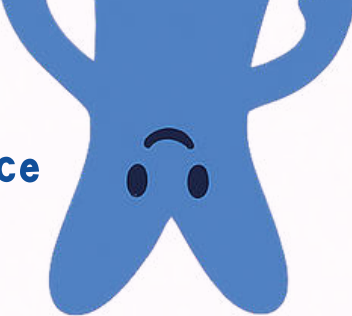


Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, invita tutti a riportare lentamente la loro attenzione sulla stanza e ad aprire delicatamente gli occhi, se erano chiusi. Chiedi se qualcuno vorrebbe condividere qualcosa sulla propria esperienza: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato, se hanno sentito cambiamenti nel respiro o nella consapevolezza. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.

Riconosci che l'esperienza di ogni persona è unica e preziosa. Evidenzia l'importanza del respiro come risorsa per radicarsi, calmarsi e connettersi a sé stessi. Termina la sessione con un respiro profondo condiviso e un momento di quiete, ringraziando il gruppo per la loro apertura e presenza.





Chi è come me?

METODI

Questa attività rompe il ghiaccio invitando i partecipanti a formare un cerchio e a rispondere con un gesto condiviso a frasi leggere e personali, come ad esempio: "Chi è come me e ama la pizza?". Con il passare del tempo, sono gli stessi partecipanti a proporre nuove affermazioni, stimolando creatività e connessione. L'esercizio favorisce la coesione del gruppo, la fiducia e la curiosità reciproca, ed è un ottimo punto di partenza per un lavoro collaborativo e partecipativo.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

10 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Uno spazio aperto (se usi il movimento fisico come fare un passo avanti).*
- *In alternativa, un cerchio di sedie o un gruppo di sedute se lo spazio è limitato.*
- *Opzionale: musica per dare ritmo ed energia, un microfono per gruppi più grandi.*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Modella l'entusiasmo e l'apertura nel tuo esempio.*
- *Incoraggia l'inclusività e mantieni lo spazio non giudicante.*
- *Se necessario, fornisci un elenco di idee rapide per i partecipanti timidi.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Per iniziare quest'attività, i partecipanti sono disposti in cerchio, creando uno spazio aperto e accogliente che favorisce il contatto visivo e la relazione. Introduci brevemente l'esercizio, spiegando che l'obiettivo è quello di conoscersi meglio in modo leggero e divertente, scoprendo somiglianze e differenze, e riconoscendo le esperienze in comune.

Attività

L'attività prende il via con un semplice suggerimento del facilitatore, come ad esempio: "Chi è come me e ama la pizza?". I presenti che si riconoscono nella frase espressa rispondono con un gesto concordato: può essere un passo avanti, un'alzata di mano o uno schiocco di dita. Questo gesto semplice ma condiviso crea un segnale visivo immediato di connessione e appartenenza.

Dopo alcuni giri iniziali guidati, invita i partecipanti a proporre loro stessi nuove affermazioni, incoraggiando la creatività e il coinvolgimento diretto. Le frasi possono essere leggere, divertenti, emozionanti o personali, sempre nel rispetto del gruppo. Il gioco prosegue senza intoppi, dando spazio a chi desidera parlare, fino ad esaurimento del tempo a disposizione o quando tutti hanno avuto la possibilità di partecipare.

Esempi di domande:

- *Chi è come me e ama il cioccolato?*
- *Chi è come me e ha un animale domestico?*
- *Chi è come me e pratica uno sport?*
- *Chi è come me e ama leggere?*
- *Chi è come me e ha provato un nuovo hobby quest'anno?*
- *Chi è come me e parla più di una lingua?*
- *Chi è come me e parla con le proprie piante o animali domestici?*
- *Chi è come me e ama la musica dal vivo o i concerti?*
- *Chi è come me e ama cucinare o cuocere al forno?*
- *Chi è come me e pensa troppo alle piccole cose?*
- *Chi è come me e dimentica i nomi subito dopo averli sentiti?*
- *Chi è come me e posticipa la sveglia almeno una volta?*
- *Chi è come me e non può iniziare la giornata senza caffè?*
- *Chi è come me ed è il fratello maggiore?*
- *Chi è come me e preferisce la montagna alle spiagge?*

Questa attività rompe il ghiaccio in modo efficace e contribuisce a creare un clima di fiducia, ascolto e curiosità reciproca, fondamentali per un lavoro teatrale partecipato.



Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, chiedi se qualcuno desidera aggiungere qualcosa o condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività; cosa hanno notato etc. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.





Presentazioni

METODI

Questa attività è pensata per favorire la connessione, l'empatia e la creatività in modo divertente e leggero. I partecipanti si siedono in cerchio per incoraggiare l'apertura e il contatto visivo. Il facilitatore guida tre esercizi: (1) presentazioni attraverso gesti che il gruppo imita per sviluppare empatia; (2) utilizzo di una cornice per presentarsi simbolicamente come un'opera d'arte unica; e (3) presentazione creativa della persona accanto, mescolando elementi reali e immaginari. Ogni fase mette l'accento sul rispetto, sulla presenza condivisa e sull'interazione autentica.

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

10 minuti

**RISORSE O OGGETTI
NECESSARI**

- *Qualsiasi cornice in plastica o legno (la leggerezza è importante) (40 cm x 30 cm circa)*

**CONSIGLI UTILI PER
IL CONDUTTORE**

- *Inclusività e rispetto dei ritmi individuali: assicurarsi che tutti si sentano liberi di esprimersi, anche con gesti minimi o simbolici. Non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" di partecipare. È importante lasciare spazio alla libertà di scelta.*
- *Ritmo di gruppo: dai a tutti il tempo giusto, evitando fretta o pressione. Anche l'osservazione collettiva e la ripetizione sono momenti importanti quanto l'espressione individuale.*
- *Clima di fiducia: questo tipo di attività funziona meglio in un contesto in cui i partecipanti si sentono accolti, visti e non giudicati.*

- *Gestione del tempo: è importante dare lo spazio necessario a tutti, evitando sia la fretta che la dispersione. Il ritmo può rimanere leggero, ma il momento dell'ascolto deve essere preservato con cura.*
- *Accessibilità fisica: assicurati che la cornice sia leggera e facile da impugnare. In alternativa, può anche essere posizionato su un treppiede o tenuto in mano da un facilitatore per chi ha difficoltà motorie.*
- *Accettazione e rispetto: l'invenzione o l'uso della fantasia non deve mai diventare occasione di battute pesanti o affermazioni scomode. Il direttore d'orchestra deve far capire che ogni storia deve essere costruita con attenzione e cura, anche quando sceglie un tono giocoso.*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Per iniziare quest'attività, i partecipanti sono disposti in cerchio creando uno spazio aperto e accogliente che favorisce il contatto visivo e la relazione. Introduci brevemente l'esercizio, spiegando che l'obiettivo è quello di conoscersi meglio in modo leggero e divertente, scoprendo somiglianze e differenze, e riconoscendo le esperienze che abbiamo in comune.

Attività

Per questo esercizio, puoi sperimentare diverse varianti.

1- Presentati con un gesto

Inizia l'attività ponendo una domanda semplice ma potente al gruppo: "Come vi sentite oggi? Puoi dirmelo con un gesto?"

Ogni partecipante è invitato a rispondere non con le parole, ma attraverso un gesto che rappresenti il suo stato d'animo in quel momento. Il gesto può essere grande o piccolo, simbolico o realistico, a seconda di come ogni persona si sente di esprimersi.

Dopo che la persona ha mostrato il proprio gesto, tutto il gruppo lo osserva e lo ripete insieme, in modo corale. Questo momento di imitazione collettiva non solo valorizza la persona che ha proposto il gesto, ma rafforza anche l'empatia all'interno del gruppo, creando una sorta di "specchio emotivo" condiviso.

Si prosegue poi con il partecipante successivo, ripetendo lo stesso schema, fino a quando tutti hanno avuto l'opportunità di esprimersi ed essere ascoltati/imitati.

2- La cornice

Per iniziare, prendi in mano una cornice (può essere di cartone, plastica o legno chiaro) e mostrala al gruppo. Con un tono caldo e coinvolgente, invita tutti a riflettere su un'idea semplice ma potente: ogni persona è un'opera d'arte, un pezzo unico, irripetibile ed insostituibile. Proprio come un quadro in un museo, ognuno di noi merita di essere "incorniciato", osservato con attenzione, ascoltato con rispetto, ammirato nella sua interezza.

Dopo questa introduzione, proponi un piccolo gesto simbolico: chi vorrà presentarsi, prenderà la cornice e la terrà davanti al proprio viso, diventando simbolicamente un "ritratto". Potrà pronunciare il suo nome, il luogo in cui è nato e dove vive attualmente. Se lo si desidera, si può aggiungere anche qualcosa in più: un tratto del carattere, un ricordo speciale, una passione o un sogno.

È importante che l'atmosfera sia accogliente e rilassata, senza fretta. conduttore può iniziare per primo, offrendo un esempio semplice e autentico, magari anche con un pizzico di ironia, per rompere il ghiaccio. Dopo ogni discorso, il gruppo può semplicemente dare il benvenuto con un gesto (un leggero applauso, un sorriso, un cenno del capo), senza commenti o giudizi.

Il passaggio della cornice da una persona all'altra assume una valenza rituale: è un momento di attenzione, in cui il gruppo si ferma a guardare e ad ascoltare, riconoscendo la presenza di chi parla come qualcosa di prezioso.



3 - Presenta la persona accanto a te

Il conduttore può proporre una variante più creativa e giocosa:

"Se dovessi presentare la persona accanto a te al resto del gruppo, cosa diresti? Puoi raccontare ciò che sai, ciò che immagini, o persino inventare qualcosa di completamente nuovo su di lei o lui."

A sua volta, ogni partecipante è invitato a presentare la persona seduta accanto (o una persona assegnata, nel caso in cui si voglia variare l'interazione). La presentazione può basarsi su elementi reali, su impressioni, oppure può essere arricchita - o interamente costruita - attraverso l'invenzione di aneddoti, tratti biografici o dettagli fantasiosi.

L'obiettivo non è quello di descrivere fedelmente l'altro, ma di attivare l'ascolto, la creatività e la relazione, dando vita a un ritratto immaginato o possibile, che restituisca all'altro attenzione e presenza in modo leggero ma significativo.

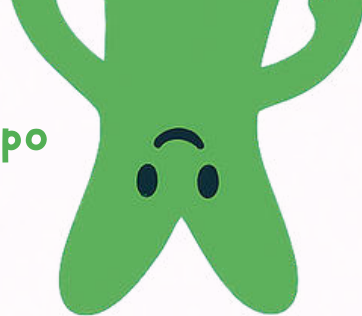
Se lo si ritiene utile, puoi invitare la persona "presentata" a commentare o reagire (es. confermare, smentire con ironia, aggiungere un dettaglio).

L'attività continua fino a quando tutti i partecipanti hanno avuto l'opportunità di presentarsi ed essere presentati.

Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, chiedi se qualcuno desidera aggiungere qualcosa o condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato etc. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.





Danza rompighiaccio

METODI

Questa attività combina movimenti con la narrazione immaginativa, utilizzando oggetti come foulard per stimolare un'interazione giocosa. Il respiro viene coordinato con i gesti, mentre suono e ritmo vengono esplorati attraverso l'improvvisazione. L'attenzione è rivolta alla dinamica di gruppo e all'interazione fluida, favorendo creatività, presenza e connessione.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

20 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Scarpe leggere (sufficienti per ogni partecipante)*
- *Opzionale: scarpe con elementi sonori*
- *Letto musicale e musica tranquilla, strumentale*
- *Ambiente spazioso e sicuro (sedie in cerchio, se seduti)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Enfatizza la respirazione e il rilassamento in tutto.*
- *Incoraggia la partecipazione senza pressioni: il movimento può essere piccolo o grande.*
- *Usa il contatto visivo e i sorrisi per creare fiducia e coinvolgimento.*
- *Offri segnali verbali per aiutare a seguire la sequenza.*
- *Mantieni la musica calma ed edificante;*
- *Regola il tempo in base al ritmo del gruppo.*

ALTRE FIGURE COINVOLTE

Danzaterapeuta o facilitatore del movimento (opzionale)

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

L'attività si apre con un semplice ma significativo momento introduttivo: ad ogni partecipante viene chiesto di scegliere una sciarpa colorata tra quelle messe a disposizione. Questo piccolo gesto iniziale, oltre a stimolare il tatto e la vista, invita immediatamente all'espressione personale e alla libertà di scelta, ponendo le basi per un'atmosfera giocosa e accogliente.

Attività

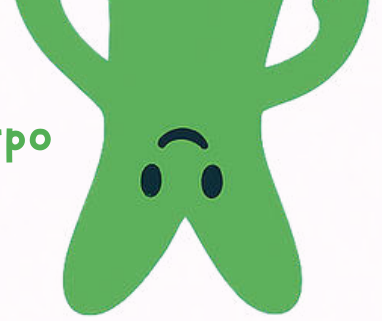
Una volta distribuite le sciarpe, il gruppo viene disposto in cerchio o semicerchio per un riscaldamento guidato che favorisce il movimento consapevole e il coinvolgimento del corpo. Introduci una breve sequenza di esercizi, mostrando i movimenti da eseguire e guidando i partecipanti con calma e chiarezza. Si inizia con un semplice gesto di saluto, rivolto a qualcuno nel cerchio o accanto ad esso, ripetuto anche sopra la testa per allargare il raggio di movimento. Si prosegue con un movimento in cui la sciarpa accompagna la respirazione: un'inspirazione profonda accompagna l'estensione delle braccia in avanti, seguita da un'espiazione quando il movimento ritorna verso il corpo. Infine, lo "stiramento della sciarpa" stimola la coordinazione e l'attenzione visiva: un braccio piegato al petto, l'altro esteso, mentre si guarda lungo la direzione della sciarpa, come se si stesse mirando; il movimento viene poi ripetuto dall'altra parte.

Al termine del riscaldamento, il gruppo è invitato a ballare seguendo una breve sequenza coreografica. La musica accompagna questa fase, assecondando il ritmo e favorendo il fluire dei gesti. I partecipanti sono incoraggiati a interpretare liberamente i movimenti, adattandoli al proprio corpo e al proprio tempo, lasciando spazio all'improvvisazione e alla creatività personale.

A completamento di questa fase, viene proposta una variazione che introduce anche la dimensione uditiva e relazionale. Alcune sciarpe possono essere dotate di piccoli oggetti sonori, come campanelle, monete o nastri rumorosi, offrendo stimoli diversi che arricchiscono l'esperienza sensoriale. Le sciarpe vengono poi passate da un partecipante all'altro in cerchio, creando un ritmo condiviso e stimolando la cooperazione, l'attenzione e il piacere del gioco collettivo.

Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, chiedi se qualcuno desidera condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività; cosa hanno notato etc. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.



Il pianoforte

METODI

Questa attività musicale fantasiosa coinvolge sia il corpo che la mente simulando l'atto di suonare un pianoforte invisibile. I partecipanti seguono l'invito giocoso del facilitatore a "suonare" insieme, usando gesti e creatività. Un partecipante volontario poi diventa il direttore d'orchestra, guidando il gruppo in movimenti espressivi e sincronizzati al ritmo del Rondo alla turca di Mozart. L'esercizio stimola la coordinazione, l'immaginazione e la coesione del gruppo, concludendosi con un applauso e l'opportunità per nuovi direttori di prendere il comando.

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

10 minuti

RISORSE O OGGETTI
NECESSARI

Cassa per la riproduzione di musica.

CONSIGLI UTILI PER
IL CONDUTTORE

- *Accessibilità: i movimenti devono poter essere adattati alle possibilità motorie di ogni persona. Anche un piccolo movimento delle dita può essere sufficiente.*
- *Immaginazione e gioco: è importante che il direttore d'orchestra mantenga un tono leggero e coinvolgente, in modo che i partecipanti si sentano liberi di entrare nel gioco simbolico.*
- *Stimolazione cognitiva: l'attività invita a evocare immagini, suoni e significati attraverso il corpo, stimolando indirettamente la memoria, la concentrazione e l'immaginazione.*
- *Rotazione dei ruoli: La figura del direttore d'orchestra può essere ricoperta da più persone, offrendo a ciascuna la possibilità di "guidare" e sentirsi al centro dell'attenzione in modo positivo.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

La pratica della musica si configura come un'esperienza estremamente arricchente, pervasiva, coinvolgente in quanto in grado di attivare contemporaneamente diverse funzioni cerebrali: attenzione, apprendimento, memoria, emozione, analisi uditiva, pianificazione e aspettativa, o funzioni comportamentali e fisiologiche come le risposte motorie, la respirazione e la frequenza cardiaca.

Attività

Offri al gruppo una proposta ludica e creativa:

"Oggi suoniamo il pianoforte tutti insieme!"

Naturalmente, alcuni dei partecipanti potrebbero esclamare con sorpresa o ironia:

"Ma... Dov'è il pianoforte?"

Porta l'attenzione sulla fantasia, elemento centrale dell'attività teatrale, rispondendo:

"Dobbiamo immaginare che ci sia!"

A quel punto allunga le braccia e le mani in avanti, imitando il movimento delle dita sui tasti immaginari di un grande pianoforte invisibile. Tutto il gruppo è invitato a fare lo stesso, imitando il gesto con libertà e creatività, ognuno secondo le proprie possibilità motorie.

Una volta che tutti sono coinvolti nel "suonare" il pianoforte immaginario, introduci una seconda fase dell'esercizio:

"Ora abbiamo bisogno di un direttore d'orchestra!"

Un partecipante volontario è invitato ad alzarsi (o anche a sedersi, se necessario) per guidare il gruppo. In sottofondo inizia il celebre "Rondò alla turca" di W. A. Mozart, un brano vivace e riconoscibile che stimola il movimento, la coordinazione e l'entusiasmo.

Con i gesti delle mani e del corpo, guida il ritmo e l'intensità dell'esecuzione collettiva del pianoforte immaginario. Il gruppo segue le indicazioni, adattando i movimenti a seconda che il direttore d'orchestra li inviti a suonare più forte, più piano, più lento o con più energia.

Alla fine del brano, si può ringraziare il direttore d'orchestra con un applauso simbolico e proporre un cambiamento: un nuovo volontario può assumere il ruolo e dirigere una nuova interpretazione.



Per ampliare l'attività e stimolare ulteriormente la fantasia, è possibile introdurre altri strumenti musicali immaginari, accompagnati da musiche coerenti con il ritmo e il carattere dello strumento scelto. Ad esempio:

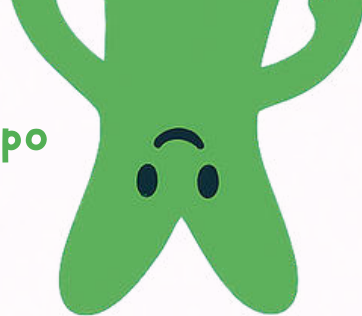
- *Tamburi o percussioni → musica ritmata e tribale*
- *Violino → brani classici dolci o intensi*
- *Flauto → melodie leggere e sognanti*
- *Chitarra → musica folk, flamenco o rock*
- *Sassofono → musica jazz*

Invita i partecipanti a immaginare di suonare questi strumenti, imitando il gesto e lasciandosi guidare dal ritmo della musica. Ogni cambio di strumento offre l'occasione per esplorare nuovi movimenti e nuove forme di espressione, sempre nel rispetto delle possibilità fisiche e del coinvolgimento individuale.

Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, chiedi se qualcuno desidera condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.





Ascolta il corpo

METODI

Esplorazione guidata basata sul corpo con musica lenta. L'attività si concentra sul movimento individuale a corpo libero e/o sulla danza senza imitazione o osservazione. L'attenzione dei partecipanti sarà rivolta all'esperienza interna e alla consapevolezza sensoriale del corpo.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

20 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Uno spazio tranquillo e ampio con possibilità di muoversi in sicurezza*
- *Cassa e una playlist (ad esempio, pianoforte ambientale, strumentale o soft - vedi esempi di seguito)*
- *Sedie per i partecipanti che preferiscono muoversi seduti*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Sottolinea che ogni movimento, anche il più piccolo, è valido.*
- *Incoraggia i partecipanti a concentrarsi su come si sente il movimento, non su come appare.*
- *Mantieni un tono calmo ed evita di dare troppe istruzioni: lascia che sia la musica a guidare!*
- *Suggerimenti musicali: playlist di Ludovico Einaudi, Deuter o Calm Piano su Spotify o YouTube*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Inizia accogliendo i partecipanti, creando un ambiente rilassato e spiegando che l'attività si concentra sul movimento intuitivo e personale, non su passi di danza o coreografie. Rassicura i partecipanti che tutti i movimenti sono validi, sia ampi che molto sottili, e che sono liberi di muoversi in piedi, camminando o seduti, a seconda di ciò che ritengono migliore. Se i partecipanti sono in grado di camminare e vuoi promuovere un'atmosfera più dinamica, incoraggiali a fare l'esercizio mentre camminano per la stanza.

Attività

Chiedi a tutti di trovare un posto comodo nella stanza, assicurandoti che ci sia spazio tra di loro. Riproduci musica lenta e delicata in sottofondo: le tracce strumentali o ambientali funzionano molto bene.

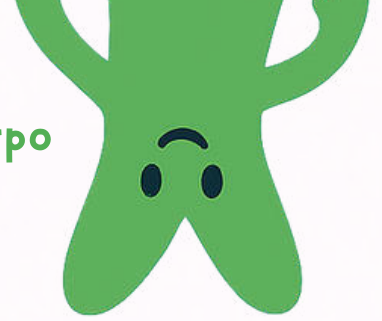
Invita i partecipanti a fare alcuni respiri profondi. Guidali delicatamente a iniziare a muoversi in qualsiasi modo che sembri naturale e confortevole. Non c'è giusto o sbagliato. I movimenti possono essere impercettibili come muovere le dita, ondeggiare il busto, spostare il peso da un lato all'altro o ruotare le spalle.

Incoraggia i partecipanti a rimanere concentrati su sé stessi, sul proprio corpo e sulla propria mente, lasciandosi guidare dalla musica. Lascia che l'attività continui per 10-15 minuti, svanendo gradualmente la musica verso la fine.

Ricorda loro che possono fermarsi, riposare o muoversi di nuovo in qualsiasi momento.

Discussione e feedback

Invita i partecipanti a fermare lentamente il movimento e tornare alla quiete. Chiedi se qualcuno desidera condividere come si è sentito durante l'attività (fisicamente, emotivamente o in altro modo). Riconosci che la libera circolazione può risvegliare sia la calma che le emozioni inaspettate e che tutte le esperienze sono benvenute. Concludi con un respiro profondo condiviso o un gesto di ringraziamento al gruppo.



Equilibrio e forza

METODI

I partecipanti sono guidati attraverso una serie di esercizi, in piedi o seduti, che si concentrano su movimenti lenti e consapevoli. Gli esercizi combinano stretching leggero, equilibrio e scansione consapevole del corpo. L'atmosfera dovrebbe essere calma e solidale, con istruzioni e dimostrazioni chiare.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

30 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Sedie (robuste, senza ruote)*
- *Superficie del pavimento antiscivolo*
- *Musica di sottofondo calma (opzionale)*
- *Abbigliamento comodo e calzature di supporto*
- *Acqua per l'idratazione*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Dimostra lentamente ogni esercizio prima di chiedere ai partecipanti di provare.*
- *Incoraggia i partecipanti ad ascoltare il proprio corpo e ad adattare i movimenti secondo necessità.*
- *Offri un supporto o una supervisione delicata a coloro che potrebbero aver bisogno di aiuto con l'equilibrio.*
- *Enfatizza la respirazione lenta e il rilassarsi per tutto il tempo.*
- *Usa il rinforzo positivo e celebra i piccoli movimenti.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Dai un caloroso benvenuto ai partecipanti e invita tutti a trovare un posto comodo e sicuro dove stare in piedi o sedersi. Spiega che la sessione si concentra su movimenti delicati per sentirti più stabile, consapevole e rilassato nel tuo corpo. Ricorda loro che l'obiettivo non è l'esercizio intenso, ma la connessione consapevole con il loro corpo e l'equilibrio.

Attività

Invita i partecipanti a sedersi o a stare in piedi con i piedi appoggiati sul pavimento. Guidali a chiudere gli occhi se si sentono a proprio agio.

Suggerisci di portare lentamente consapevolezza in ogni parte del tuo corpo, partendo dai piedi e risalendo fino alla testa. Incoraggia a fare respiri profondi e a notare le sensazioni: se i piedi sono ben radicati, se le spalle sono rilassate etc.

I passaggi sono i seguenti.

1. Ruotare delicatamente la testa/collo e muovere le spalle

Si inizia con un delicato riscaldamento della zona della testa, del collo e delle spalle. I partecipanti sono invitati ad abbassare lentamente il mento verso il petto, per poi ruotare la testa da un lato all'altro, con movimenti morbidi e controllati. Poi, con un'inspirazione profonda, portare le spalle verso le orecchie, quindi lasciarle cadere con l'espirazione. Questo gesto viene ripetuto più volte, aiutando a rilasciare la tensione e rilassare la parte superiore del corpo.

2. Marcia seduta o in piedi

Si passa poi ad un esercizio di camminata lenta, da eseguire in base alla propria stabilità: in piedi, con il supporto di una sedia robusta, oppure seduti. Il movimento consiste nel sollevare alternativamente le ginocchia, marciando sul posto a un ritmo regolare per uno o due minuti. Questo semplice gesto stimola la circolazione e risveglia i muscoli degli arti inferiori.

3. Tallone-punta

In piedi dietro una sedia (utile per l'equilibrio e il sostegno), i partecipanti posizionano un piede davanti all'altro, facendo toccare il tallone del piede posteriore alla punta di quello anteriore. Mantengono questa posizione per alcuni secondi, respirando costantemente, e poi cambiano piede. Per chi desidera una sfida in più, è possibile camminare lentamente seguendo la linea tallone-punta, sempre con l'appoggio della sedia, migliorando la stabilità.



4. Allungamenti laterali

L'attività prosegue con gli allungamenti laterali: da seduti o in piedi, solleva un braccio sopra la testa e piegati dolcemente sul lato opposto, mantenendo la posizione per alcuni secondi e sentendo l'allungamento lungo il fianco. Il movimento viene poi ripetuto sul lato opposto, per un totale di tre o quattro ripetizioni per lato.

5. Caviglie

Infine, dedica qualche minuto a rilassare le caviglie, un'area spesso trascurata ma cruciale per la stabilità e la mobilità. In una posizione sicura, solleva leggermente un piede da terra e ruota lentamente la caviglia prima in senso orario, poi in senso antiorario. Quindi ripetere il movimento con l'altro piede.

Durante tutta la sequenza, è importante favorire un ritmo lento e consapevole, con un'attenzione costante al respiro e alle sensazioni corporee. Se necessario, possono essere introdotte piccole pause. Questa attività, oltre alla preparazione fisica al lavoro teatrale, contribuisce a creare uno spazio di ascolto e presenza, favorendo il benessere e la concentrazione.

Discussione e feedback

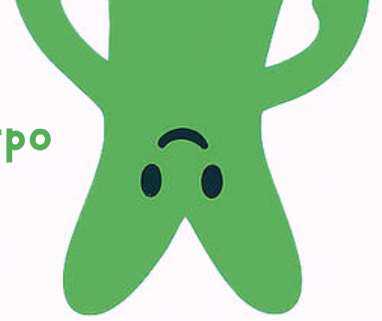
Invita i partecipanti a condividere come si sentono dopo gli esercizi:

"Quale movimento ti è piaciuto di più?"

"Ti sentivi più consapevole del tuo corpo o del tuo equilibrio?"

"Come si sente il tuo corpo ora rispetto all'inizio?"

Ringrazia tutti per la loro presenza e ricorda loro che questi piccoli movimenti possono essere ripetuti in qualsiasi momento per sentirsi più equilibrati e in salute.



Massaggio meteorologico

METODI

Un'attività guidata in cui i partecipanti simulano le condizioni meteorologiche sulla schiena degli altri utilizzando leggeri gesti delle mani. L'enfasi di questo esercizio è su movimenti tattili semplici, ripetitivi e delicati. Possono essere eseguiti seduti, con una narrazione chiara e calma.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

15 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Comode sedie disposte a coppie o in cerchio*
- *Copione stampato o parlato per il conduttore*
- *Opzionale: musica di sottofondo soft*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Dai istruzioni lente e chiare e dimostra ogni gesto in anticipo.*
- *Mantieni i gesti semplici, calmi e brevi per mantenere viva la tua attenzione.*
- *Verifica sempre il consenso prima delle attività basate sul tocco.*
- *Incoraggia i partecipanti a dare e ricevere, ma rispetta cosa preferiscono.*
- *Abbina i partecipanti in modo ponderato*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Accogli calorosamente il gruppo e presenta la sessione come un massaggio leggero e giocoso usando l'immaginazione. Spiega che i partecipanti "disegneranno" delicatamente il meteo sulla schiena dell'altro con le mani, ascoltando una semplice storia.

Invita ogni persona a fare coppia con qualcuno con cui si sente a proprio agio. Se necessario, i conduttori possono unirsi per sostenere i partecipanti. Chiedi sempre il consenso prima di iniziare qualsiasi attività basata sul tocco. Offri anche la possibilità di osservare o ascoltare.

Attività

Spiega che li guiderai attraverso un "viaggio meteorologico" e useranno le mani per rappresentare il tempo sulla schiena del loro partner. Incoraggia gesti morbidi, lenti e semplici. Quindi, inizia a leggere o narrare lentamente:

"Il sole caldo splende dolcemente sulla tua schiena..." (usa movimenti morbidi e circolari con i palmi delle mani)

"Una leggera brezza comincia a soffiare..." (leggeri colpi delle dita o respirazione leggera vicino al collo)

"Le nuvole coprono lentamente il cielo..." (impastare delicatamente le spalle o la schiena con la punta delle dita)

"Le gocce di pioggia stanno iniziando a cadere..." (tocco leggero con la punta delle dita)

"La pioggia sta diventando più forte..." (toccare con tutte le dita insieme)

"Tuoni e fulmini rimbombanti..." (disegna un rapido zigzag per il fulmine; batti delicatamente le mani per il tuono)

"Adesso c'è anche un po' di grandine..." (leggeri colpetti con pugni rilassati)

"La tempesta si sta attenuando e la pioggia sta diventando più dolce..." (ritorna il tocco lento)

"Le nuvole si stanno ritirando..." (tocchi morbidi sul retro)

"Il sole torna a scaldare la pelle..." (di nuovo delicati cerchi di palme)

"E ora... Un arcobaleno appare nel cielo". (disegna un arco da spalla a spalla)

Ripeti lentamente e chiaramente. Dopo un round completo, invita i partecipanti a scambiarsi i ruoli, se lo desiderano.

Se si lavora con partecipanti con Alzheimer o demenza:

- Usa meno gesti
- Mantieni ogni azione più breve (circa 10-15 secondi)
- Narra lentamente e con calma
- Usa un tono rassicurante e mantieni un contatto fisico morbido solo se la persona è a suo agio.

Discussione e feedback

Dopo entrambi i round, raduna il gruppo. Invita i partecipanti a condividere come si sono sentiti durante l'attività, il meteo e i gesti che hanno preferito. Chi preferisce non parlare può usare i gesti o semplicemente sorridere. Guida qualche respiro rilassante in gruppo per chiudere e ringrazia tutti per la loro partecipazione.



Emozioni in scena

<h3>METODI</h3>	<p><i>Questa attività utilizza la pantomima, il movimento da seduti e il gioco di ruolo emotivo per esplorare l'espressione non verbale. Attraverso l'improvvisazione creativa e la riflessione condivisa, i partecipanti sviluppano empatia e approfondiscono la connessione di gruppo, dando corpo alle emozioni e coinvolgendosi in interazioni silenziose ma espressive.</i></p>
<h3>DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)</h3>	<p>40 minuti</p>
<h3>RISORSE O OGGETTI NECESSARI</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Sedie in cerchio • Spazio aperto per il movimento • Schede o ausili visivi (facoltativi) • Musica di sottofondo soft (opzionale per l'atmosfera)
<h3>CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Modella tu stesso ogni attività per ridurre la paura o la confusione. • Normalizza tutte le espressioni emotive: non esiste un modo "sbagliato" di mostrare i sentimenti. • Mantenere un tono di supporto. Le risate e il rilascio emotivo sono entrambi i benvenuti. • Sii sensibile ai partecipanti che potrebbero sentirsi vulnerabili esprimendo emozioni difficili. • Offri opzioni di posti a sedere per i partecipanti con mobilità ridotta.
<h3>ALTRE FIGURE COINVOLTE</h3>	<p><i>Dramma terapeuta (opzionale)</i></p>



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Questo gioco non solo aiuterà i partecipanti a esplorare e riconoscere le proprie emozioni, ma li aiuterà anche a esprimere i propri sentimenti in modo creativo e divertente.

Attività

L'attività si apre con un riscaldamento dinamico e coinvolgente chiamato "Pantomima Emozionale", studiato per attivare il corpo, stimolare la consapevolezza emotiva e creare un'atmosfera di gioco e apertura all'interno del gruppo. In silenzio, ogni partecipante riflette su come si sente in quel preciso momento, scegliendo un'emozione da rappresentare. Una volta pronta, l'emozione si esprime attraverso il linguaggio del corpo: i gesti, le posture e soprattutto le espressioni facciali diventano strumenti per comunicarla al resto del gruppo, senza l'uso delle parole. Altri osservano e cercano di indovinare quale emozione è stata rappresentata, condividendo impressioni e discutendo brevemente quali indizi visivi li hanno guidati nella loro interpretazione. Questo momento non solo favorisce l'ascolto attivo e l'attenzione al linguaggio non verbale, ma aiuta anche a sviluppare l'empatia e la connessione tra i partecipanti.

Successivamente, l'attività principale si concentra sull'esplorazione corporea e teatrale di una serie di emozioni. Proponi una serie di stati d'animo – come la gioia, la tristezza, la sorpresa, la rabbia, la tranquillità – e guida il gruppo in un percorso di incarnazione fisica di ogni emozione. I partecipanti sono invitati a sperimentare consapevolmente come cambia il corpo quando si avverte una certa emozione: la postura cambia, i gesti diventano più o meno ampi, il viso assume espressioni diverse. Questa esplorazione può avvenire individualmente o, in una variante, anche in coppia o in piccoli gruppi, dove si costruiscono brevi scene mute, affidando il compito di raccontare esclusivamente al corpo e alla relazione spaziale.

Attraverso questa attività, il gruppo sperimenta come il corpo sia un potente strumento di comunicazione emotiva, andando oltre le parole e riscoprendo la ricchezza del linguaggio non verbale nel lavoro teatrale e relazionale.



Discussione e feedback

Al termine dell'esplorazione, si apre uno spazio di condivisione in cui i partecipanti sono invitati a riflettere sull'esperienza appena vissuta. La discussione si concentra su ciò che hanno provato nel rappresentare diverse emozioni attraverso il corpo. Puoi iniziare chiedendo: "Qual è stata l'emozione più facile da mostrare? Quale, invece, è stato più difficile?" – una domanda che aiuta a riconoscere come ognuno vive e gestisce il proprio mondo emotivo in modo diverso.

Un ulteriore spunto può riguardare la percezione della propria emozione quando questa viene espressa fisicamente: "C'è stata qualche emozione che è cambiata una volta che l'hai espressa con il corpo?". Questo momento favorisce la consapevolezza di quanto il corpo influenzi e trasformi l'esperienza emotiva stessa.

I partecipanti possono condividere intuizioni personali, sensazioni inaspettate o piccoli cambiamenti nel loro umore emersi durante l'attività. La riflessione finale è un'occasione preziosa per dare voce all'esperienza individuale e rafforzare il senso di gruppo, attraverso l'ascolto reciproco e il riconoscimento delle emozioni altrui.



Nel momento

METODI

*Immaginazione guidata e mimo: i partecipanti immaginano o imitano situazioni semplici (ad esempio, annusare un fiore, aprire un regalo).
Stimolazione sensoriale (opzionale): oggetti, profumi, immagini o musica possono essere utilizzati per rendere l'esperienza più vivida.*

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

30 - 45 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Schede con suggerimenti*
- *Sedie comode in cerchio o semicerchio*
- *Configurazione musicale delicata (cassa portatile, playlist)*
- *Opzionale: oggetti di scena*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Parla in modo chiaro e caloroso;*
- *Incoraggia tutti a partecipare, ma lascia spazio al silenzio.*
- *Usa spesso i nomi per creare connessioni.*
- *Sii flessibile, segui l'energia del gruppo e adattati di conseguenza.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Spiega al gruppo che l'esercizio sarà dedicato all'esplorazione sensoriale, condotta attraverso l'uso dell'immaginazione, del movimento del corpo e della memoria.

Attività

Inizia distribuendo ai partecipanti le schede preparate, ognuna contenente una suggestione narrativa o gestuale atta a stimolare l'immaginazione e il movimento. Dopo la consegna, proponi uno o due esempi pratici, utili per chiarire il modo di lavorare e introdurre gradualmente il gruppo nell'atmosfera dell'esercizio.

Una volta illustrati gli esempi, invita i partecipanti a dare vita alla scena suggerita, lasciando loro la libertà di interpretarla attraverso la mimica, la recitazione o semplicemente l'immaginazione, a seconda della loro propensione. L'obiettivo non è la performance, ma l'attivazione sensoriale ed espressiva.

Dopo ogni scena, invita alla riflessione. Questo momento serve a favorire un'elaborazione personale dell'esperienza e a favorire, senza forzature, alcuna condivisione spontanea da parte del gruppo. Le risposte possono riguardare emozioni, ricordi, immagini mentali o sensazioni fisiche emerse durante l'attività.

È fondamentale che l'atmosfera rimanga accogliente e stimolante, in modo che ogni partecipante si senta libero di esplorare e partecipare al proprio ritmo e a modo suo.

Nota: Puoi aggiungere semplici oggetti di scena, profumi o immagini per arricchire l'esperienza.



	Carte	Domande
1	Annusa il tuo fiore preferito Tutti si prendono un momento per "annusare" o immaginare il loro fiore preferito.	"Qual è il tuo fiore preferito? Cosa ti ricorda?"
2	Apri un regalo a sorpresa. Prova l'emozione di aprire un regalo.	"Immagina di aprire il regalo perfetto: cos'è e perché è così speciale per te?"
3	Mangia il tuo dolce preferito. Imita o descrivi il gusto di una deliziosa prelibatezza.	"Qual è il dolce che ami di più? Quando ti piacerebbe assaggiarlo?"
4	Parlare al telefono: buone o cattive notizie. Fai finta di ricevere notizie importanti.	"Immagina una telefonata. Cosa l'ha resa così memorabile?"
5	Balla la tua canzone preferita. Qualche momento di ondeggiamento o di danza seduti a ritmo di musica.	"Quale canzone ti fa venire voglia di ballare?"
6	Alla ricerca del telefono smarrito. Agisci cercando il tuo telefono nella stanza.	"Ti sei mai perso qualcosa di importante? Che cosa è successo?"
7	Provare ad aprire un barattolo bloccato. Usa le mani per imitare la torsione di un coperchio ostinato.	"Cosa fai quando qualcosa non si apre?"

	Carte	Domande
8	Entrare in una pozzanghera. Fai finta di reagire a una fredda sorpresa!	<i>"Ti è mai capitato di essere sorpreso dalla pioggia o di ritrovarti in una inaspettatamente?"</i>
9	Amore a prima vista. Immagina di vedere qualcuno e di sentire una connessione istantanea.	"Credi nell'amore a prima vista?"
10	Camminare sul ghiaccio. Imita attentamente l'equilibrio sul ghiaccio scivoloso.	"Ti è mai capitato di giocare all'aria aperta? Che cosa è successo?"
11	Assaggia qualcosa di troppo piccante. Reagisci a un boccone piccante.	"Ti piace il cibo piccante?"
12	Cercare di trattenere uno starnuto. Mima soffocando uno starnuto e la tensione!	"Quando è stata l'ultima volta che hai starnutito/riso nel momento sbagliato?"
13	Dipingere un uovo di Pasqua che si rompe. Fingi di decorare un uovo, quindi reagisci alla sua rottura.	"Decoravi le uova da bambino o con la tua famiglia?"
14	Vestire un bambino. Cerca di far indossare a un bambino un cappotto o delle scarpe.	"Ti ricordi di aver vestito i tuoi figli o nipoti? Cosa lo ha reso divertente, frustrante o dolce?"

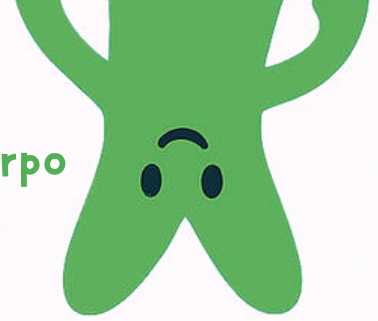
	Carte	Domande
15	Alla ricerca di occhiali, che sono però sulla testa. Mima la ricerca, rendendosi poi conto che erano sempre stati lì.	<i>"Hai mai cercato qualcosa che era proprio di fronte a te? Cosa hai provato quando l'hai capito?"</i>
16	Cucina una pizza. Fai finta di fare una pizza con stile!	<i>"Se potessi fare una pizza in questo momento, cosa ci metteresti sopra?"</i>

Discussione e feedback

Invita il gruppo a meditare e a porre domande come:

C'è qualcosa oggi che ti ha fatto sorridere o che ti ha riportato alla mente un ricordo?

Qualcuno vorrebbe condividere un momento preferito?



Lo specchio

METODI

Questo esercizio promuove l'autoconsapevolezza e l'empatia attraverso l'interazione non verbale. Seduti a coppie uno di fronte all'altro, i partecipanti si alternano nell'eseguire e nel rispecchiare gesti o espressioni semplici. L'attenzione è rivolta a un'osservazione calma e attenta, e a movimenti lenti e intenzionali, per favorire una connessione profonda, una comprensione reciproca e una partecipazione inclusiva, indipendentemente dalle capacità fisiche.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

20 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Cassa per la musica (opzionale)*
- *Sedie (se l'esercizio viene svolto da seduti)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Adattabilità fisica: considerare eventuali limitazioni motorie/fisiche e proporre gesti e movimenti appropriati per ogni partecipante.*
- *Clima di fiducia: promuovere un'atmosfera rilassata e priva di giudizi. Sottolinea che l'esercizio fisico è un gioco e che non è necessario essere "perfetti".*
- *Ritmo e tempo: rallenta sempre il ritmo per evitare frustrazione o ansia. I partecipanti devono avere il tempo di osservare e giocare.*
- *Varietà di movimenti: incoraggia anche i movimenti che coinvolgono il viso, le mani, le spalle o piccoli movimenti del busto, per stimolare la coordinazione motoria generale.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Il movimento del corpo unito all'attenzione e allo sguardo verso l'altro è un atteggiamento dai risvolti molto positivi dal punto di vista dell'autoconsapevolezza che questo esercizio intende perseguire. Invita quindi ai partecipanti di essere consapevoli, collaborativi e aperti agli altri partecipanti.

Attività

Per iniziare l'esercizio, è importante invitare i partecipanti a sedersi comodamente in due file disposte una di fronte all'altra, in modo che ognuno abbia il proprio partner di fronte a sé. Questo posizionamento facilita l'osservazione diretta e il confronto immediato tra i gesti e le espressioni facciali proposte. Prima di iniziare, prendi qualche minuto per spiegare chiaramente lo scopo dell'attività: non si tratta di eseguire movimenti "perfetti" o giudicare gli altri, ma di esercitare la capacità di osservare attentamente e stabilire un dialogo non verbale.

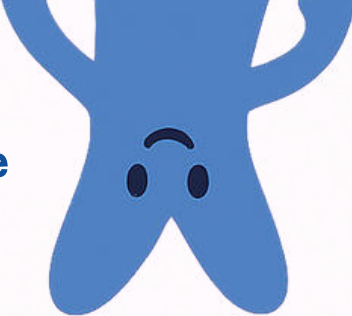
La prima fase consiste nell'avviare il movimento o l'espressione da un membro di ogni coppia. Questo partecipante sceglie un gesto semplice, come un sorriso, un movimento della mano, un'espressione facciale o un piccolo movimento della spalla. È fondamentale che il gesto venga eseguito con calma e chiarezza, in modo che il compagno possa cogliere ogni dettaglio. L'altro partecipante, dal canto suo, deve osservare attentamente e cercare di riprodurre il più fedelmente possibile il gesto o l'espressione. È importante che la riproduzione avvenga senza fretta, così da permettere una vera e profonda comprensione del movimento. L'attenzione è fondamentale per evitare frustrazioni e per permettere anche a chi ha una mobilità più limitata di partecipare attivamente.

Dopo qualche minuto, quando i partecipanti si sentono pronti, si procede scambiando i ruoli. Ora sarà l'altro membro della coppia a proporre nuovi gesti o espressioni, magari variando leggermente la complessità o aggiungendo un pizzico di creatività, tenendo sempre conto delle possibilità fisiche di ciascuno. Questo passaggio permette a tutti di sperimentare sia il ruolo del proponente che quello dell'osservatore e della riproduzione, favorendo una maggiore empatia e una migliore comprensione reciproca.

Discussione e feedback

Al termine della fase pratica, è molto utile dedicare qualche minuto a una breve condivisione collettiva. Riunendo il gruppo in cerchio, puoi invitare tutti a raccontare come si sono sentiti durante l'esercizio, quali gesti o espressioni li hanno colpiti di più e se hanno incontrato difficoltà o scoperto qualcosa di nuovo su loro stessi o sugli altri. Questo momento di riflessione è prezioso perché valorizza l'aspetto umano e relazionale del teatro sociale.





Chi ti ha scritto?

METODI

Questa attività utilizza l'immaginazione e la narrazione per esplorare la memoria e la creatività. Una busta chiusa viene passata tra i partecipanti, e ognuno inventa o ricorda una storia su chi l'ha inviata e cosa contiene. Il mittente e il contenuto possono essere reali o immaginari, incoraggiando la riflessione, l'espressione emotiva e l'ascolto condiviso in un ambiente aperto e rispettoso.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

20 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Busta/lettera*
- *Fogli di carta*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Libertà creativa: l'attività consente una grande libertà di espressione. Chi non se la sente di raccontare una storia può semplicemente immaginare e inventare un mittente.*
- *Emozioni: alcune storie possono toccare corde personali o sensibili. Il conduttore deve essere presente e attento nell'accogliere le emozioni emerse.*
- *Ritmo e attenzione: Dai il giusto tempo ad ogni partecipante senza forzature o fretta. È fondamentale che ogni storia venga ascoltata con attenzione, per valorizzare chi la condivide.*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

L'immaginazione è la capacità di trascendere mentalmente il tempo, il luogo e le circostanze per pensare a ciò che potrebbe essere, creare mondi e inventare alternative alla realtà.

Attività

Tenendo in mano una busta chiusa - si può usare una busta grande e vistosa, magari anche colorata o invecchiata, per aumentare l'effetto simbolico -, mostrala al gruppo e proponi di farla passare di partecipante in partecipante, senza aprirla. Il destinatario dovrà rivelare chi è il mittente e il contenuto della lettera.

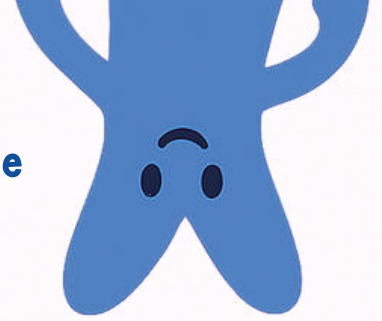
La busta inizia a circolare tra i partecipanti, uno alla volta. Il destinatario si prende un momento per riflettere, guardarla, sentirne il peso, per poi ricordare o inventare un racconto, rispondendo a due semplici domande:

- *Chi ti ha scritto? - Il mittente può essere reale, immaginario o simbolico: una persona cara, un amico lontano, un personaggio fantastico, una parte di sé, ecc.*
- *Cosa c'è dentro? -Può essere un oggetto concreto, un'emozione, un ricordo, una richiesta, una poesia, una fotografia, un profumo...*

Ogni storia può essere reale, inventata, ispirata a fatti realmente accaduti o un mix di fantasia e memoria. L'importante è che il gruppo ascolti, accogliendo ogni storia con rispetto e partecipazione.

Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, chiedi se qualcuno desidera aggiungere qualcosa o condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato etc. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.



Che io abbia

METODI

I partecipanti siedono in cerchio e, a turno, leggono una frase contenuta in una busta simbolica: "Che io abbia la forza, la convinzione e il coraggio...". Nel primo giro, si limitano a leggere e interiorizzare la frase. Nel secondo, ciascuno la completa con un'affermazione o un'intenzione personale. Ispirato a una scena del film Stromboli di Roberto Rossellini, l'esercizio favorisce l'espressione di sé, la connessione emotiva e l'empatia all'interno del gruppo.

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

20 minuti

**RISORSE O OGGETTI
NECESSARI**

- *Busta/lettera*
- *Fogli di carta*

**CONSIGLI UTILI PER
IL CONDUTTORE**

- *Atmosfera di ascolto e rispetto: è importante creare un'atmosfera calma, protetta e accogliente. Ogni frase aggiunta è una parte di sé che viene data al gruppo, e va ascoltata senza commenti o interruzioni.*
- *Libertà di espressione: nessuno è obbligato a condividere nulla di personale. Anche l'aggiunta di una parola simbolica o generica va bene.*
- *Attenzione emotiva: alcune conclusioni possono rivelare esperienze profonde. Il conduttore deve essere pronto ad accogliere e facilitare una breve condivisione, se il gruppo lo desidera.*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Per iniziare questa attività, i partecipanti sono disposti in cerchio creando uno spazio aperto e accogliente che favorisce il contatto visivo e la relazione. Introduci brevemente l'esercizio, spiegando che l'obiettivo è quello di conoscersi meglio, scoprendo somiglianze e differenze, e riconoscendo le esperienze che abbiamo in comune.

Attività

L'esercizio è idealmente collegato al precedente, in cui la misteriosa busta viene passata di mano in mano. Questa volta, però, la busta viene aperta: all'interno, c'è un foglio con scritta una frase. Leggila ad alta voce al gruppo:

"Che io possa avere la forza, la convinzione e il coraggio..."

Il foglio viene poi passato tra i partecipanti, e ognuno lo legge ad alta voce, senza ancora modificarlo. In questo primo round, l'obiettivo è quello di entrare in risonanza con le parole: leggerle, sentirle, farle risuonare nel corpo e nell'anima. Anche chi ha difficoltà a leggere può essere aiutato.

Alla fine dell'esercizio, racconta da dove proviene questa frase. Nel film Stromboli di Roberto Rosellini, nella scena finale, la protagonista pronuncia queste parole davanti all'eruzione del vulcano.

Dopo questa prima parte, proponi una seconda fase: ognuno può rileggere la frase e aggiungere qualcosa di proprio, per completarla.

E così inizia un secondo round. Ogni partecipante prende il foglio, legge la frase di apertura e la conclude con parole personali, ad alta voce. Per esempio:

"Possa io avere la forza, la convinzione e il coraggio... per continuare a sorridere ogni giorno".

"... di dire quello che sento senza paura".

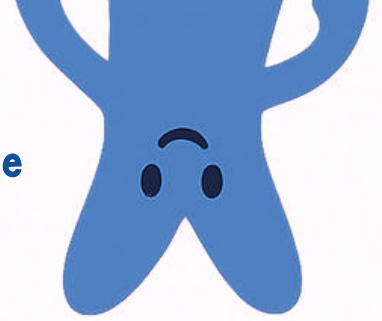
"... per chiedere aiuto quando ne ho bisogno".

"... ad accettare ciò che non posso cambiare".

Il tono è quello di una formula personale di autoaffermazione, come un piccolo voto, un desiderio o un'affermazione interiore che viene portata alla luce e condivisa con il gruppo.

Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, chiedi se qualcuno desidera aggiungere qualcosa o condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato etc. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.



Voci in armonia

METODI

Questa attività prevede letture corali di gruppo, canto e discussione aperta di poesie e canzoni (anche della tradizione popolare). L'esperienza incoraggia l'espressione vocale, il ritmo condiviso e la riflessione collettiva. Può essere arricchita dalla presenza di musicisti dal vivo o da brani registrati, per amplificare il coinvolgimento emotivo e sensoriale.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

30 - 60 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Testi di canzoni o poesie stampati (si consiglia di stampare in caratteri grandi)*
- *Sedie disposte a semicerchio o cerchio*
- *Opzionale: dispositivo di riproduzione audio, tastiera/chitarra, strumenti a percussione leggeri*
- *Oggetti di scena/immagini opzionali relativi ai temi delle canzoni*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Scegli canzoni con rilevanza culturale/popolare o conosciute gruppo*
- *Inizia con un delicato riscaldamento vocale o canticchiando*
- *Usa un ritmo di lettura/canto chiaro ed espressivo*
- *Invita al movimento (ad esempio, applaudire o ondeggiare) per il coinvolgimento*
- *Lascia spazio ai ricordi o alle riflessioni facendoli emergere naturalmente*

ALTRE FIGURE COINVOLTE

*Musicista/i, musicoterapeuta
(opzionale)*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Introduci brevemente l'obiettivo della sessione: connettersi attraverso la musica, la memoria e la voce. Spiega che l'attività include il canto, la lettura e la riflessione. Enfatizza un'atmosfera rilassata e inclusiva: nessuno deve essere un "buon cantante".

Attività

Inizia con un leggero riscaldamento vocale - ad esempio, canticchiare o fare esercizio di respirazione). Distribuisci testi stampati o poesie. Scegli una canzone/poesia che sia popolare, conosciuta, familiare o correlata a un tema preciso. Leggetelo ad alta voce insieme, poi cantatelo in gruppo (con o senza musica/base registrata). Fai una pausa dopo aver cantato per invitare a commentare spontaneamente: "Cosa ti ricorda questa canzone? Ti fa venire in mente una persona, un luogo o un ricordo in particolare?".

Ripeti l'esercizio con un secondo o terzo pezzo/canzone se il tempo e l'energia lo permettono. Consenti l'interazione informale e il ritmo/movimento di gruppo se i partecipanti sono reattivi.

Discussione e feedback

Chiedi una riflessione finale: "Come ti sei sentito durante le canzoni? Qualcosa ti ha sorpreso o commosso oggi?". Sottolinea il valore delle voci e delle storie condivise. Facoltativamente, termina con una canzone rilassante.





Ritmi della memoria

METODI

L'attività utilizza tecniche basate sul ritmo per coinvolgere la mente e il corpo. Ritmi e sequenze vengono seguiti battendo le mani o utilizzando piccoli strumenti a percussione. I segnali ritmici ripetitivi vengono utilizzati per facilitare il richiamo della memoria e migliorare la coordinazione e l'armonia.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

45 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Strumenti a percussione (ad es. tamburi a mano o bonghi, tamburelli, shaker)*
- *Sedie per i partecipanti seduti (disposte in cerchio, se possibile)*
- *Tracce ritmiche di accompagnamento per mantenere un tempo costante (opzionale)*
- *Sciarpe o nastri leggeri per attività di movimento ritmico*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Usa ritmi semplici e ripetitivi e mantieni un tempo chiaro e coerente. Un ritmo costante rende più facile per i partecipanti seguire e partecipare.*
- *Coinvolgi i partecipanti a qualsiasi livello: incoraggiali a battere le mani, battere i piedi, suonare uno strumento o anche solo ad ascoltare e ondeggiare al ritmo.*
- *Lascia spazio all'improvvisazione e all'espressione creativa. Ad esempio, se un partecipante inizia un piccolo ritmo o schema, riconoscilo e chiedi al gruppo di ripeterlo come una variazione divertente.*

- *Monitora l'energia e il comfort del gruppo. Fai attenzione ai segni di affaticamento o sovrastimolazione: preparati a rallentare il ritmo, diminuire il volume o fare una breve pausa se necessario per mantenere tutti a proprio agio.*
- *Mantieni un'atmosfera positiva e solidale. Sorridi, stabilisci un contatto visivo e incoraggia verbalmente gli sforzi di ogni persona.*

ALTRE FIGURE COINVOLTE

- *Musicista/i, musicoterapeuta (opzionale)*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Saluta calorosamente i partecipanti e falli sedere in cerchio. Introduci la sessione e spiega l'attenzione su ritmo, memoria e divertimento. Inizia con un leggero riscaldamento e respiri.

Attività

Inizia con semplici sequenze di battito di mani e percussioni del corpo. Guida i partecipanti attraverso ritmi base, lasciando il tempo per la ripetizione.

Distribuisci strumenti (idealmente a percussioni; di legno/metallo). Suona brevi battute e chiedi ai partecipanti di ripeterle. Incoraggia la creatività e la leadership facoltativa da parte dei partecipanti.

Suona ritmi familiari e chiedi se evocano ricordi. Usa i ritmi del valzer o della marcia, quindi discuti di tutti i pensieri o le emozioni che suscitano. Rafforza delicatamente la condivisione della memoria.

Conduci una jam ritmica collaborativa. Inizia un ritmo di base e invita gli altri a unirsi o sovrapporre i propri schemi. Incoraggiate l'ascolto e la risposta reciproca.

Nota: se c'è la possibilità e la volontà, il conduttore può proporre al gruppo di inventare e costruire nuovi e propri strumenti.

Discussione e feedback

Rallenta il ritmo e porta il gruppo alla calma. Incoraggia una breve condivisione di come si sentono i partecipanti e se alcuni ritmi sono stati significativi. Concludi con un applauso e un ringraziamento.





Giochi di risate

METODI

L'attività combina esercizi guidati di risata con movimenti giocosi e un semplice teatro di improvvisazione. Prevede tecniche deliberate di risata e respirazione per indurre emozioni positive, che aiutano i partecipanti a superare le inibizioni e raggiungere uno stato giocoso. L'aspetto teatrale è incorporato attraverso l'improvvisazione leggera e le relazioni di gioco di ruolo tra i partecipanti.

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

30 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Area aperta e spaziosa con sedie disposte in cerchio (per la partecipazione seduta o le pause di riposo)*
- *Cassa per musica di sottofondo o spunti di movimento ritmico (opzionale)*
- *Oggetti di scena semplici come sciarpe o palle/palline (per ispirare il movimento e l'interazione giocosi)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Imposta un tono gioioso e accogliente per aiutare i partecipanti a sentirsi a proprio agio*
- *Dimostra ogni esercizio in modo chiaro*
- *Fornisci istruzioni semplici, adattando l'attività alle varie esigenze fisiche*
- *Prevedi delle pause e regola il ritmo in base all'energia del gruppo*
- *Garantire la sicurezza emotiva nel rispetto dei confini e dei livelli di partecipazione*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Presenta l'incontro come uno spazio giocoso per le risate e il rilascio emotivo. Un breve riscaldamento con respirazione, stretching delicato e introduzioni spensierate aiuta i partecipanti a rilassarsi e prepararsi.

Attività

Esercizi di risata - I partecipanti iniziano a salutarsi l'un l'altro con risate invece che con parole, passandosi eventualmente una "palla della risata". Questi esercizi mirano a suscitare una vera risata attraverso un'imitazione giocosa ed esagerata.

Improvvisazione giocosa - Seguono semplici giochi teatrali, come movimenti a specchio e suoni di narrazione con pause per le risate. Gli oggetti di scena possono essere utilizzati per una divertente pantomima.

L'accento è posto sull'immaginazione, la spontaneità e la gioia. L'esercizio favorisce il rilascio emotivo e un senso di connessione.

Discussione e feedback

I partecipanti tornano in cerchio seduti per un breve rilassamento e riflessione. Sono invitati a condividere come si sono sentiti, indicando volendo un momento preferito.





Fare un bagno sonoro

METODI	<i>Disposti in cerchio, attività vocale guidata utilizzando suoni. L'ascolto e la partecipazione di gruppo sono importanti per questa attività, concentrandosi sull'esperienza sensoriale. I partecipanti alterneranno la creazione di suoni e l'ascolto.</i>
DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)	20 minuti
RISORSE O OGGETTI NECESSARI	<i>Una stanza tranquilla con sedie disposte in cerchio.</i>
CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE	<ul style="list-style-type: none">• <i>Usa una voce calma e rilassante e istruzioni chiare.</i>• <i>Incoraggia la partecipazione, ma consenti alle persone anche semplicemente di ascoltare se preferiscono.</i>• <i>Fai attenzione ai partecipanti che potrebbero essere sensibili al suono e assicurati che tutti si sentano a proprio agio durante l'attività.</i>• <i>Mantieni un'atmosfera calda e giocosa senza pressioni o giudizi.</i>



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Inizia salutando calorosamente il gruppo e invitando tutti a sedersi comodamente in cerchio. Prenditi qualche minuto per introdurre l'attività: un'esperienza sonora creativa in cui si esplora l'ascolto e la connessione di gruppo. Puoi chiedere ai partecipanti se amano la musica o il canto. Sottolinea che non sono necessarie abilità canore: l'attività è godersi il suono, non esibirsi.

Attività

Invita 2-3 partecipanti a raggiungere il centro del cerchio. Possono sedersi o stare in piedi, chiudere gli occhi per ascoltare.

Una volta posizionati, guida il resto del gruppo a iniziare a canticchiare dolcemente i suoni "hmm": toni delicati e vari, a diversi volumi e direzioni. Incoraggia ogni partecipante a canticchiare, lasciando che i suoni riempiano lo spazio intorno a chi è al centro, facendoli immergere in un "bagno sonoro". Lascia che il suono continui per circa 1-2 minuti, quindi guida il gruppo nel farlo svanire delicatamente. Invita altri partecipanti ad andare al centro per ripetere l'esercizio.

Ripeti tutte le volte che il gruppo si sente a proprio agio, di solito 2-3 round.

Discussione e feedback

Dopo che tutti i partecipanti hanno provato ad andare in centro al cerchio, raduna il gruppo. Invita alla riflessione con domande:

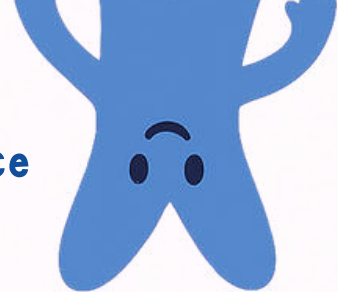
Come ti sei sentito ad essere al centro?

Com'è stato creare il suono come gruppo?

Il suono era rilassante, energizzante o qualcos'altro?

Consenti ai partecipanti di condividere verbalmente o con un semplice gesto o parola. Prendi nota di tutte le risposte. Chiudi con un ultimo suono condiviso, un lungo "hmm" insieme, seguito da un momento di silenzio e da un ringraziamento al gruppo.





Il cerchio delle storie

METODI

Basata sulla pratica narrativa, l'attività prevede che i partecipanti siedano in cerchio e condividano storie personali ispirate a un tema comune (es. "Il mio primo amore", "Una volta sono stato coraggioso"). L'attività mette l'accento sull'ascolto rispettoso, l'alternanza dei turni e la riflessione collettiva.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

30 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Sedie disposte in cerchio*
- *Elenco stampato di proposte tematiche*
- *Oggetto (da passare durante i turni), carta e penne per gli appunti, registratore audio (opzionale)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Inizia con un breve benvenuto e spiega chiaramente l'attività e le sue regole di base*
- *Lascia spazio al silenzio e la riflessione prima di iniziare il giro narrativo*
- *Incoraggiare la partecipazione paritaria e il rispetto per ogni oratore*
- *Ricorda ai partecipanti che possono sempre passare*
- *Momento al termine per riflettere su temi ed esperienze condivise*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Dai il benvenuto ai partecipanti e spiega l'obiettivo dell'attività: condividere storie personali significative basate su uno spunto, per favorire l'empatia e l'inclusione. Introduci le regole di base: riservatezza, rispetto, un oratore alla volta, diritto di passare.

Attività

Seleziona un suggerimento e leggi ad alta voce (ad esempio, "Una volta ero coraggioso"). Prima di lasciare la parola al gruppo, puoi condividere prima una breve storia personale per rompere il ghiaccio e dare inizio al cerchio narrativo. Poi, uno dopo l'altro, invita i partecipanti a condividere la loro storia. L'uso di un oggetto è incoraggiato per designare l'oratore. Ogni persona ha a disposizione circa 2-3 minuti.

Suggerimento: Crea e utilizza delle carte con dei suggerimenti per rendere l'attività più fluida e inclusiva. I partecipanti possono scegliere una carta con il suggerimento che preferiscono (se disposte in modo visibile), oppure possono pescarne una a caso.

Carte tematiche con suggerimenti (un suggerimento per carta, parola + icona semplice):

- Un momento in cui sono stato coraggioso*
- Un luogo in cui mi sono sentito a casa*
- Una persona che mi ha aiutato*
- Una canzone o un profumo preferito*
- Un primo giorno (scuola, lavoro, nuova città)*
- Un piccolo gesto di gentilezza che ho ricevuto*
- Una lezione che ho imparato a mie spese*
- Una celebrazione che ho amato*
- Una sfida che ho superato*
- Una tradizione che mantengo*
- Una passeggiata che ricordo*
- Qualcosa che mi fa ridere*

Non forzare i partecipanti a condividere la loro storia se non se la sentono; puoi creare una carta "passo" da usare per saltare il turno se non si ha voglia di parlare.

Discussione e feedback

Ringrazia il gruppo e proponi una breve riflessione: "Come ci si sente a condividere o ad ascoltare? Quali storie ti hanno colpito? Quali temi sono emersi?". Enfatizza il valore delle storie. Chiudete con un gesto di unità - ad esempio, un applauso di gruppo o un ringraziamento.



Immagini che parlano

METODI

Questa attività combina la fotografia con la narrazione guidata, l'immaginazione sensoriale e la stimolazione tattile di oggetti. Promuove la consapevolezza corporea e la condivisione collaborativa attraverso un approccio narrativo multisensoriale.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

50 - 60 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Immagini stock stampate*
- *Dispositivo con capacità di registrazione/riproduzione audio (opzionale)*
- *Semplici oggetti sonori: carta, bicchieri di plastica, conchiglie, sabbia, riso in barattoli, bottiglie d'acqua, ecc.*
- *Tavolo e sedie*
- *Carta e penna (facoltativo per chi vuole scrivere o disegnare)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Inizia con un incoraggiamento gentile: non tutti sono pronti a parlare subito.*
- *Offrite suggerimenti di supporto e permettete il silenzio: i ricordi richiedono tempo.*
- *Prendi in considerazione la possibilità di registrare paesaggi sonori o citazioni (con il consenso)*
- *Ringrazia per tutti i contributi: ascoltare è anche partecipazione.*

ALTRE FIGURE COINVOLTE

Musicista (opzionale)



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

L'incontro si apre con un momento di benvenuto dedicato a creare un clima sereno e di ascolto reciproco. Introduci il tema della giornata con parole semplici: "Oggi viaggeremo nei nostri ricordi attraverso immagini e suoni".

Questa breve frase aiuta ad orientare l'immaginazione dei partecipanti e ad attivare immediatamente un'atmosfera evocativa, intima e personale.

Per preparare il corpo e la mente alla condivisione, vengono proposti alcuni gesti dolci e accessibili, come semplici allungamenti delle mani, delle dita o delle braccia, eseguiti lentamente e senza sforzo. Questo momento può essere accompagnato da una respirazione guidata, invitando il gruppo a inspirare profondamente ed espirare con calma, lasciando andare qualsiasi tensione. Questi piccoli gesti aiutano a centrarsi, a entrare in contatto con sé stessi e a creare le condizioni per un ascolto autentico, sia del proprio mondo interiore che di quello degli altri.

Attività

Osservazione fotografica

Invita i partecipanti ad osservare una selezione di immagini proposte, che possono essere fotografie generiche ma evocative – come una spiaggia, una scena di matrimonio, un mercato, un parco o scorci di luoghi familiari. Ogni partecipante è libero di scegliere l'immagine che più risuona con la propria memoria o sensibilità.

Una volta scelta l'immagine, il gruppo viene guidato in una breve riflessione personale. Poni alcune domande: "Quale suono ti viene in mente?", "Quali odori o sensazioni suscita in te?". Le domande non richiedono risposte complesse, ma servono a stimolare l'esperienza sensoriale ed emotiva di ognuno, creando un ponte tra l'immagine e la memoria.

In alternativa alla restituzione verbale, è possibile invitare la persona a compiere un gesto o un'azione per raccontare ciò che vede o per esprimere un'emozione. Questa modalità è particolarmente utile con persone che presentano difficoltà nell'esprimersi a parole o nel caso di demenza o Alzheimer.

Creazione di paesaggi sonori

In una seconda fase dell'attività, il gruppo è invitato a scegliere insieme un tema: un'esperienza familiare e riconoscibile che possa evocare immagini e sensazioni comuni, come "Una giornata al mare", "Il mercato", o "Una domenica a casa". Questa scelta viene fatta in modo partecipativo, lasciando spazio alle suggestioni che emergono spontaneamente dal gruppo.



Una volta individuato il tema, i partecipanti iniziano a ricreare i suoni legati a quell'esperienza, utilizzando la propria voce, il proprio corpo (come ad esempio gli applausi, schiocchi di dita o percussioni leggere su gambe e petto), o semplici oggetti nello spazio. Ogni suono rappresenta un elemento dell'ambiente evocato: le onde del mare, il vociare del mercato, il rumore dei piatti in cucina, la radio accesa in sottofondo.

Accompagna il gruppo nella costruzione di una breve "storia sonora", guidando i suoni, il loro ordine, la loro ripetizione e la loro intensità, in modo che si crei un vero e proprio paesaggio sonoro collettivo. Questo processo è sia creativo che inclusivo, in quanto consente a tutti di partecipare, indipendentemente dalle capacità fisiche o linguistiche.

Se le condizioni lo consentono, l'esecuzione può essere registrata. L'ascolto condiviso del brano sonoro finale diventa un momento significativo: un modo per restituire valore al processo vissuto insieme e per riconoscere la bellezza che nasce dalla memoria e dalla collaborazione.

Volendo, è possibile arricchire ulteriormente il paesaggio sonoro registrato aggiungendo brevi frammenti vocali: ricordi, parole chiave, brevi storie che i partecipanti decidono di condividere spontaneamente. Queste testimonianze, accostate a suoni creati collettivamente, restituiscono una traccia ancora più personale e autentica dell'esperienza vissuta, trasformando la memoria individuale in una narrazione corale e significativa.

Discussione e feedback

Al termine dell'esperienza, uno spazio è dedicato alla riflessione collettiva, fondamentale per dare senso a quanto emerso durante l'attività. Invita i partecipanti a condividere le loro impressioni, ponendo domande semplici e aperte come: "Come ti sei sentito mentre creavi i suoni?", oppure "C'è stato qualcosa che ti ha sorpreso?". Questo momento favorisce la consapevolezza di sé e favorisce l'ascolto reciproco, offrendo a tutti la possibilità di rielaborare le emozioni e i ricordi emersi nel gruppo.





Stazioni radio

METODI

L'attività utilizza una combinazione di:

- *immaginazione guidata*
- *improvvisazione leggera*
- *giochi di ruolo creativi*

per incoraggiare l'espressione di sé, l'interazione sociale e la partecipazione gioiosa.

I partecipanti, a turno, si trasformano in speaker di stazioni radio immaginarie, esprimendosi attraverso la voce, le storie, i gesti o le canzoni. Possono scegliere la propria identità di stazione o selezionare tra i temi suggeriti come Stazione Risate o FM Gentilezza. Un oggetto simbolico, come un microfono, può essere utilizzato per rendere l'esperienza più coinvolgente.

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

45 - 60 minuti

RISORSE O OGGETTI
NECESSARI

- *Sedie disposte in cerchio o semicerchio*
- *Un set di schede con suggerimenti per le stazioni radio, che possono includere: Radio Poesia (schede con poesie brevi e famose), Stazione Rebus (schede con semplici indovinelli), Stazione Risate, FM Gentilezza, Radio Nostalgia, Storytime AM, ecc.*
- *Un microfono o oggetto simile (opzionale)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Sottolinea che non ci sono risposte sbagliate.*
- *Rafforza lo spirito di divertimento, libertà e connessione.*
- *Mantieni l'energia, la leggerezza e il ritmo adattabili al gruppo.*
- *Incoraggia gli applausi o gli applausi dopo ogni "trasmissione".*

ALTRE FIGURE COINVOLTE

Attore/i; musicista/i (opzionale)



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Inizia introducendo l'idea in modo spensierato e curioso:

"Oggi faremo qualcosa di un po' diverso: ci trasformeremo in stazioni radio! Ognuno di voi ha la propria trasmissione speciale, e noi ci sintonizzeremo per sentire cosa sta suonando".

Attività

Prima di addentrarsi nel vivo dell'attività, può essere utile chiedere:

"Ascolti mai la radio? Che tipo di stazioni conosci: musica, notizie, sport, talk show? Hai un preferito?"

Quindi puoi fornire alcuni esempi di stazioni radio locali e nazionali o chiedere ai partecipanti quali ascoltano e apprezzano.

I partecipanti possono personalizzare la loro stazione basandosi su una radio reale che conoscono o crearne una che rifletta la loro personalità, i loro interessi o il loro umore. Questo mix di memoria e immaginazione supporta l'espressione emotiva, la condivisione culturale e l'impegno giocoso.

Il gruppo procede con i passaggi successivi.

1- Pescare una carta con una stazione radio

Spiega il primo passaggio in cui tutti ricevono/disegnano un suggerimento: una delle schede con le stazioni radio. Se qualcuno non è sicuro di cosa fare, potete offrirvi di farlo insieme, dare un suggerimento o magari cambiare le carte.

È possibile utilizzare un microfono o un altro oggetto simile che viene passato di mano in mano. Chiunque lo tenga tra le mani, sarà ufficialmente in onda.

Se il gruppo è piccolo, si può fare un solo giro e prolungare il tempo di riflessione/condivisione.

Se qualcuno vuole solo pronunciare il nome della propria stazione o addirittura passare, va benissimo. È importante celebrare il momento di ogni persona.

Idee per le stazioni radio:

- Radio Nostalgia - Canticchia, canta o muoviti su una vecchia canzone che ami
- Gentilezza FM - Di qualcosa di carino a qualcuno nella stanza
- Stazione Risate - Racconta un ricordo divertente o un indovinello giocoso
- FM Cucina della nonna- Descrivi un piatto che riporta alla mente ricordi d'infanzia
- Radio Passione - Condividi un hobby o un'attività che ti piace
- Radio meteo - Fornisci una previsione divertente o drammatica
- Radio Poesia - Leggi o inventa una breve poesia
- FM Tradizione - Parla di una festa, un festival o un'usanza della tua regione



2 - Crea la tua stazione radio

Dopo che tutti hanno avuto un turno con una carta, è il momento di improvvisare.

"Ora che abbiamo esplorato alcune stazioni diverse, stiamo diventando ancora più creativi. Questa volta, puoi inventare il tuo. Se potessi trasmettere qualsiasi cosa, che tipo di stazione saresti?"

Lascia a tutti un momento per pensare. Alcuni potrebbero avere subito la loro idea, mentre altri potrebbero aver bisogno di un po' più di tempo.

Quindi incoraggia i partecipanti a esprimere la loro stazione come preferiscono, attraverso un sussurro, una voce con un tono giocoso, una breve canzone, effetti sonori o solo poche semplici parole. Non c'è un modo giusto o sbagliato per farlo.

È importante mantenere l'energia calda e solidale e celebrare la creatività di ogni persona, qualunque forma assuma. Se il gruppo lo desidera, puoi fare un giro bonus, mescolare alcune stazioni o provare le trasmissioni dei tuoi compagni.

Discussione e feedback

Alla fine, è fondamentale ringraziare tutti per aver partecipato, ricordando loro quanto siano state creative le loro stazioni.

Un suggerimento per concludere potrebbe essere:

"Ci sono tanti modi per esprimersi, storie, suoni, battute, anche solo una parola gentile. Grazie per aver condiviso le vostre stazioni con noi!"





Scatti del cuore

METODI

I partecipanti portano foto personali (famiglia, autoritratti, animali domestici, punti di riferimento, natura, immagini astratte, ritagli di giornale). Il facilitatore guida la sessione utilizzando domande e stimoli specifici che creano la connessione e attivano la memoria. La sessione include domande sia spensierate che di riflessione più profonde.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

60 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Foto personali (famiglia, animali domestici, punti di interesse, ritratti, natura, abstract)*
- *Set di foto d'archivio per i partecipanti che non portano foto personali*
- *Musica di sottofondo soft per creare un'atmosfera calda*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Crea un ambiente accogliente e privo di giudizi in cui ogni partecipante si senta sicuro nella condivisione.*
- *Alterna suggerimenti semplici e divertenti a domande riflessive più profonde.*
- *Presta attenzione ai segnali non verbali – sorrisi, gesti – come segnali di coinvolgimento positivi.*
- *Consenti ai partecipanti di non rispondere se non se la sentono.*
- *Sii consapevole e pronto ad accogliere reazioni emotive di diverso tipo.*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Prepara lo spazio in modo accogliente e rilassato, disponendo le sedie in cerchio e predisponendo, se possibile, un'area dove le foto possano essere proiettate o mostrate a tutti facilmente.

Spiega poi ai partecipanti che le foto serviranno per condividere storie e ricordi, che non esistono risposte giuste o sbagliate, solo ricordi e sentimenti.

Attività

Ogni partecipante è invitato a portare con sé una o due fotografie significative della propria vita. Possono essere foto dell'infanzia, momenti importanti, persone care o semplicemente immagini che evocano qualcosa di forte.

L'esercizio inizia con un momento di osservazione collettiva: una foto alla volta viene mostrata al gruppo. Puoi scegliere di non specificare il proprietario, dando così la possibilità agli altri partecipanti di indovinare chi sia. Invita quindi coloro che lo desiderano a condividere liberamente le loro impressioni, commenti o sentimenti sull'immagine. Questo stimola lo sguardo empatico e creativo del gruppo, permettendo ad ogni immagine di vivere anche al di fuori della sua storia.

Solo dopo questa prima fase di osservazione, la parola viene data alla persona che ha portato la foto. Il partecipante racconta cosa vuole: dove e quando è stata scattata, chi sono le persone ritratte, quale momento di vita rappresenta, quale emozione è legata a quell'immagine. La storia può essere lunga o breve, seria o leggera: ogni contributo viene accolto con attenzione e rispetto.

In alternativa alla restituzione verbale, è possibile invitare la persona a compiere un gesto o un'azione per raccontare ciò che vede o per esprimere un'emozione. Questa modalità è particolarmente utile con persone che presentano difficoltà nell'esprimersi a parole o nel caso di demenza o Alzheimer.

Puoi guidare l'approfondimento con alcune domande stimolanti, adattandole alla sensibilità del gruppo e della persona.

Domande più semplici:

"Chi sorride in questa foto?"

"C'è un animale domestico in questa foto? Parlati di loro!"

"Questo ti ricorda un posto preferito che hai visitato?"

"Con chi eri quando è stato preso?"

"Cosa stava succedendo prima o dopo questa foto?"

"Che cibo o odori ricordi di quel giorno?"

"Che stagione c'è in questa foto? Ti piace quel periodo dell'anno?"

"C'era della musica quando è stata scattata questa foto?"

"Quali vestiti indossano le persone? Ti ricordano un'occasione speciale?"

“Questa foto ti fa ridere? Perché?”

“Se dovessi associare una canzone a questa foto, quale sarebbe?”

“Quale movimento, gesto o danza ti richiama questa immagine?”

“C'è un profumo, un suono, un sapore che collegheresti a questo momento?”

“Se dovessi scrivere una frase, una poesia o una didascalia, cosa diresti?”

Domande più profonde e riflessive:

“Come ti senti quando guardi questa foto?”

“Cosa dice questa foto su di te o sulla tua famiglia?”

“Che lezione ha avuto per te questo ricordo?”

“Con chi vorresti poter parlare in questa foto?”

“Questa foto ti ricorda qualcosa di cui sei orgoglioso?”

“Cosa diresti al te stesso più giovane di quel periodo?”

“C'è qualcuno in questa foto a cui pensi spesso?”

“Quali parole ti vengono in mente quando vedi questo?”

“Come ti senti riguardo a questo luogo o a questo tempo ora?”

“Cosa vorresti che gli altri ricordassero di te in questa foto?”

Gli altri partecipanti sono invitati a porre domande, aggiungere commenti, evocare immagini simili della propria vita. Questo trasforma l'esercizio in una conversazione e condivisione corale, dove le storie si intrecciano e ogni immagine diventa un'occasione di memoria collettiva.

Al termine di ogni presentazione, raccogli le parole chiave, le immagini evocate, i gesti o le frasi emerse e costruisce con il gruppo una didascalia poetica o teatrale della foto, che può essere scritta su cartoncino e letta ad alta voce. Se è stata indicata una canzone, può essere ascoltata insieme, magari anche cantandola o canticchiandola.

Se è stato proposto un movimento, il gruppo può provare a riprodurlo, entrando simbolicamente "dentro" la foto, trasformando il ricordo in azione condivisa.

Discussione e feedback

Quando tutti hanno condiviso, chiedi a ciascuno di scegliere una parola per riassumere le sensazioni provate durante l'esercizio o invita a una breve riflessione con domande come:

Qual è stata la cosa che ti è piaciuta di più nel condividere i tuoi ricordi oggi?

Qualcuno ha imparato qualcosa di nuovo su un altro partecipante?

Quale storia o ricordo ti ha fatto sorridere di più?

C'è qualche ricordo che ti ha sorpreso o ti ha fatto pensare in modo diverso?

L'attività si conclude con un caloroso ringraziamento e un promemoria: ricordi e storie ci legano attraverso il tempo e le generazioni.



Ciò che vedo, ciò che sento

METODI

I partecipanti esplorano una o più fotografie e scrivono parole o pensieri spontanei che vengono in mente. Riflettono su queste associazioni e identificano temi o emozioni ricorrenti. Dopodiché, possono condividere i loro pensieri in piccoli gruppi o coppie.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

40 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Tavoli e sedie per i partecipanti in uno spazio tranquillo*
- *Set di fotografie/immagini*
- *Fogli di carta bianchi o riviste*
- *Penne o matite*
- *Musica di sottofondo (opzionale)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Spiega che non ci sono risposte giuste o sbagliate.*
- *Garantire un ambiente sereno e solidale.*
- *Offri supporto se necessario (ad esempio, "Qual è la prima parola che ti viene in mente quando vedi questa foto?")*
- *Concedi spazio e tempo per il silenzio, alcune intuizioni potrebbero richiedere un momento per sorgere.*
- *Accorciare il processo e semplificare il linguaggio per adattarlo alle esigenze dei partecipanti.*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Inizia l'attività introducendo la sessione come un'esplorazione delle emozioni attraverso foto e parole. Spiega che ogni partecipante sceglierà una o più foto e scriverà le prime parole, pensieri o emozioni che gli vengono in mente quando guarda ogni immagine.

Rassicurali che anche una parola o un sentimento è sufficiente e non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Attività

Fornisci una selezione di immagini. Dai a ogni persona carta e penna o matita. Chiedi loro di guardare una foto alla volta e di scrivere le parole spontanee o brevi frasi che vengono in mente. Questi possono essere ricordi, emozioni, colori, sensazioni o qualsiasi cosa l'immagine faccia emergere.

Dopo un po' di tempo, invitali a guardare le parole che hanno scritto e a chiedersi:

“Vedo un tema qui?”

“C'è un sentimento o un messaggio che arriva attraverso questa foto e queste parole?”

“Questo mi ricorda qualcosa a cui tengo, qualcosa che ho perso o qualcosa che voglio?”

In alternativa alla scrittura e alla restituzione verbale, è possibile invitare la persona a compiere un gesto o un'azione per raccontare ciò che vede o per esprimere un'emozione. Questa modalità è particolarmente utile con persone che presentano difficoltà nella scrittura o nel caso di demenza o Alzheimer.

Offri temi come l'appartenenza, la solitudine, la gioia, il dolore, il coraggio, l'unione o il cambiamento. Sottolinea che va bene se non viene trovato alcun tema, il processo di riflessione stesso è già molto prezioso.

Incoraggia i partecipanti che si sentono a proprio agio a condividere ciò che hanno scoperto in coppia o in un piccolo gruppo.

Discussione e feedback

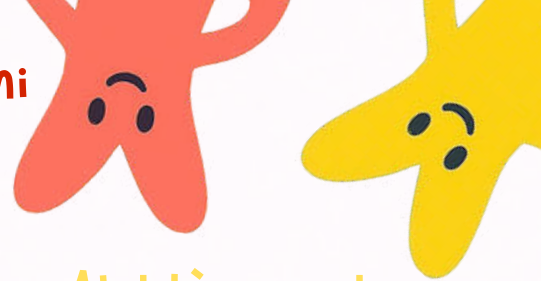
Dopo il tempo creativo e la condivisione (opzionale), riunisci il gruppo. Invita alla riflessione con domande come:

“C'è stata una parola o un sentimento che ti ha sorpreso?”

“Com'è stato collegare ricordi ed emozioni attraverso una foto?”

“C'è un tema che ti sembra importante?”

Riconosci il processo di ogni persona e ringraziala per la sua apertura. Chiudi l'esercizio con alcuni respiri rilassanti e un caldo promemoria che ogni foto porta con sé una storia, e ogni storia ci aiuta a capire noi stessi e gli altri.



Linee tra i ricordi

<p>METODI</p>	<p><i>I partecipanti scelgono una foto che abbia un significato per loro. Usando matite colorate, disegnano liberamente intorno alla foto su un foglio di carta, aggiungendo linee, forme o scene. L'enfasi è sull'espressione piuttosto che sull'arte.</i></p>
<p>DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)</p>	<p>45 minuti</p>
<p>RISORSE O OGGETTI NECESSARI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoli e sedie per tutti i partecipanti • Fotografie personali • Se i partecipanti non hanno le proprie foto, ne viene fornita una selezione • Carta A4 bianca o di colore chiaro • Matite colorate • Colla stick o nastro adesivo se le foto non sono prestampate sul foglio (opzionale) • Musica di sottofondo calma (opzionale)
<p>CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fornire semplici istruzioni; Gli esempi visivi possono essere utili. • Incoraggia l'espressione artistica: il disegno astratto è il benvenuto tanto quanto l'arte rappresentativa. • Sii sensibile alle reazioni emotive che possono derivare dalle foto. • Offri domande sensibili e aperte (ad esempio, "Quali colori pensi appartengano a questo ricordo?" o "Cosa vorresti aggiungere intorno a questa foto?").
<p>ALTRE FIGURE COINVOLTE</p>	<p>Arteterapeuta (opzionale)</p>

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Introduci la sessione come un modo creativo per esplorare i ricordi personali usando le fotografie. Incoraggia ogni partecipante a scegliere una foto che gli parli. Potrebbe trattarsi di una foto di famiglia, di un paesaggio, di un momento significativo o anche di un'immagine che non ricordano chiaramente ma da cui sono attratti.

Spiega che posizioneranno la loro foto al centro di una pagina bianca e useranno matite colorate per disegnare liberamente intorno ad essa. Possono disegnare tutto ciò che gli viene in mente, come forme, colori o piccole scene. Fa' loro sapere che non c'è giusto o sbagliato; si tratta di sentimento, memoria e immaginazione.

Attività

Una volta che tutti hanno i loro materiali, chiedi loro di iniziare posizionando la foto scelta sulla carta. Se necessario, aiutali a incollarla o a fissarla con del nastro adesivo.

Incoraggiali a iniziare a disegnare intorno all'immagine, a delinearla, a creare una cornice o a lasciare che le linee fluiscono verso l'esterno come ricordi che si estendono nello spazio. Alcuni potrebbero voler disegnare qualcosa che ricordano dalla foto; altri possono semplicemente scegliere colori o motivi. Entrambi sono i benvenuti. Ricorda loro di lavorare lentamente e di godersi il processo.

Se necessario, offri supporto sedendoti nelle vicinanze, osservando o ponendo alcune domande come:

"Cosa ricordi quando vedi questo?"

"Quali colori si adattano a questa foto?"

"C'è qualcosa che vorresti aggiungere al riguardo?"

Discussione e feedback

Quando i partecipanti sono pronti, invita coloro che si sentono a proprio agio a mostrare e descrivere i loro disegni.

Poni domande aperte come:

"Ti va di raccontarci qualcosa di ciò che hai creato?"

"Come ti ha fatto sentire questa foto oggi?"

I partecipanti possono anche semplicemente divertirsi a vedere le creazioni degli altri.

Termina la sessione con un caloroso ringraziamento e una breve riflessione: la memoria e l'immaginazione sono strumenti potenti che vivono in noi a qualsiasi età, ed esprimerle attraverso il colore può essere un processo di connessione arricchente.



Mappa del corpo

METODI

I partecipanti utilizzano la sagoma di un corpo per rappresentare simbolicamente sensazioni, emozioni o ricordi attraverso colori, simboli e disegni. Questo processo creativo incoraggia l'espressione di sé e l'esplorazione emotiva.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

45 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Carta di grandi dimensioni*
- *Pennarelli, pastelli, matite colorate*
- *Materiali per collage, forbici, colla, adesivi*
- *Sedie, cuscini da pavimento, nastro adesivo*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Spiegare chiaramente l'uso metaforico del contorno del corpo*
- *Offrite suggerimenti come "Dove senti gioia?"*
- *Rispettare il silenzio o la condivisione verbale durante il processo*

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Accogli il gruppo e introduci il concetto di mappatura corporea come un modo creativo per riflettere sulle proprie emozioni, ricordi ed esperienze. I partecipanti sono incoraggiati a vedere la sagoma del corpo come una tela simbolica, una rappresentazione esterna del loro mondo interiore.

Attività

I partecipanti ricevono un ampio contorno del corpo o possono tracciare il proprio contorno con eventuale assistenza, a seconda della mobilità e del comfort. Utilizzando una varietà di materiali da disegno, iniziano a riempire la sagoma con immagini, colori, parole o forme che riflettono come si sentono nel loro corpo, ricordi significativi associati a determinate parti del corpo o sensazioni che notano frequentemente.

Puoi offrire suggerimenti opzionali come "Dove ti senti stressato?" o "Quale parte del tuo corpo associ alla gioia?"

I partecipanti sono liberi di lavorare in silenzio o di parlare tranquillamente tra loro durante il processo. Possono essere apportati adattamenti per coloro che preferiscono lavorare da seduti o che hanno difficoltà di mobilità.

Dopo la sessione di disegno, i partecipanti sono invitati (ma non obbligati) a condividere qualcosa sulla loro mappa corporea: cosa hanno scelto di esprimere e perché. Promuovi uno spazio rispettoso della condivisione. Se i membri del gruppo si sentono a proprio agio, le mappe possono essere appese in tutta la stanza.

Discussione e feedback

La sessione si conclude con una riflessione di gruppo, sottolineando l'unicità della storia di ogni partecipante e il potere dell'espressione visiva. Ringrazia e invita i partecipanti a portare a casa la loro opera d'arte o a lasciarla per una futura mostra.



Memoria nelle mie mani

<p>METODI</p>	<p><i>I partecipanti sono invitati a pensare a un ricordo, a una storia o a un sentimento del loro passato che vorrebbero esprimere. Usando l'argilla morbida, modellano una forma semplice che può essere astratta o rappresentativa. Dopo la modellatura, possono dipingere la loro creazione. L'enfasi è sull'esplorazione e sul divertimento. I conduttori e i facilitatori forniscono un supporto delicato e aiutano a maneggiare i materiali, se necessario.</i></p>
<p>DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)</p>	<p>60 minuti</p>
<p>RISORSE O OGGETTI NECESSARI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoli e sedie per tutti i partecipanti • Argilla morbida (o argilla da gioco per una maggiore maneggevolezza) • Strumenti di base in argilla (opzionali, sicuri per tutte le abilità) • Grembiuli o teli protettivi • Vernici e pennelli atossici • Ciotole per l'acqua e panni per la pulizia delle mani • Musica di sottofondo (opzionale)
<p>CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dai istruzioni chiare e semplici e mostra un esempio se utile. • Ricorda ai partecipanti che le forme possono essere astratte. • Concedi tempo per prendere confidenza e maneggiare l'argilla. • Supporta i partecipanti con suggerimenti delicati, come ad esempio: "Quale forma abbineresti a questo ricordo?" • Incoraggia la condivisione di storie se i partecipanti lo desiderano, ma non costringerli a farlo.
<p>ALTRE FIGURE COINVOLTE</p>	<p>Arteterapeuta (opzionale)</p>



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Inizia spiegando che la sessione riguarda l'esplorazione dei ricordi attraverso il tatto e il colore. Fagli sapere che modelleranno l'argilla con le loro mani e la dipingeranno come desiderano. Non c'è giusto o sbagliato, la creazione di ognuno è speciale.

Attività

Distribuisci l'argilla a ciascun partecipante e, se necessario, dimostra come impastarla e modellarla delicatamente. Incoraggiali a pensare a un ricordo e lascia che le loro mani trovino una forma che si senta collegata ad esso. Alcuni possono fare figure semplici; altri potrebbero preferire forme astratte. Una volta che la forma è pronta, offri colori e pennelli in modo che possano decorare il loro pezzo con i colori che ritengono adatti al ricordo. Attendi 40-45 minuti per modellare e dipingere. Se necessario, offri aiuto con strumenti.

Puoi porre domande come:

“Cosa ti ricorda questa forma?”

“Ti va di parlarmi di questo ricordo?”

In alternativa, se risulta più agevole, i partecipanti possono lasciarsi ispirare da un tema semplice (ad esempio: natura, forme o creature immaginarie). Puoi poi guidarli con domande come:

“Cosa hai creato?”

“Come ti sei sentito/a mentre lo realizzavi?”

“Che nome daresti alla tua creazione?”

Discussione e feedback

Quando tutti hanno finito, invita coloro che desiderano condividere a mostrare il loro pezzo e a raccontare qualcosa al riguardo. Gli altri possono semplicemente ascoltare e guardare. Chiudi con un ringraziamento e ricordando che i ricordi e l'arte possono portare connessione e gioia in qualsiasi momento della vita.





Dall'Io al Noi

METODI

Questa attività consiste nella creazione di collage artistici per raccontare visivamente storie individuali e di gruppo. Si concentra sulla trasformazione dei materiali per stimolare la concentrazione, incoraggia l'espressione di sé in forma non verbale e promuove il coinvolgimento creativo attraverso esperienze sensoriali. La discussione di gruppo e la riflessione emotiva favoriscono una connessione più profonda.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

60 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Riviste, giornali, carta colorata*
- *Forbici, colla*
- *Fogli di carta, cartone o cartone per manifesti di grandi dimensioni*
- *Pennarelli, pastelli, adesivi o texture*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Rassicura i partecipanti che non è richiesta alcuna abilità artistica.*
- *Offri suggerimenti delicati (ad esempio, "Scegli un'immagine che ti faccia sentire calmo/felice/forte").*
- *Incoraggia l'esplorazione tattile: senti i materiali, goditi le texture.*
- *La musica può essere riprodotta dolcemente in sottofondo per migliorare l'atmosfera.*

ALTRE FIGURE COINVOLTE

Arteterapeuta (opzionale)

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

L'attività si apre con una breve discussione di gruppo, durante la quale i partecipanti sono invitati a scegliere insieme un tema comune che possa guidare l'intero processo creativo. Temi come "Le stagioni della vita", "Il mio luogo preferito" o "Emozioni a colori" offrono spunti ampi e accessibili, capaci di stimolare la memoria, l'immaginazione e la condivisione. Dopo aver individuato il tema, ogni partecipante riflette in modo personale su ciò che quel concetto evoca per sé, lasciando emergere immagini, ricordi, emozioni.

Attività

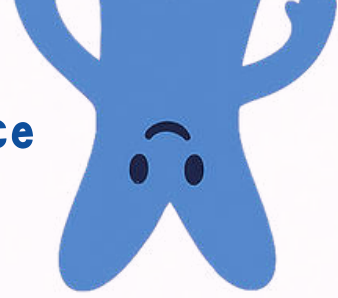
Collage individuale - *Ogni partecipante riceve materiale cartaceo per realizzare un collage. In questa fase, ognuno dà forma ad una personale opera visiva, scegliendo liberamente colori, forme e immagini capaci di esprimere pensieri, sensazioni o frammenti di esperienza legati al tema scelto. Accompagna il lavoro offrendo supporto senza giudizio, ricordando che non esiste un modo giusto o sbagliato per costruire un collage: ogni scelta è significativa e valida.*

Collage di gruppo - *Una volta conclusa la fase individuale, il gruppo si riunisce per unire le opere in un'unica composizione collettiva. I collage personali sono disposti su un grande poster o su una superficie comune, in modo collaborativo, lasciando spazio a sovrapposizioni, accostamenti spontanei e connessioni visive. Questo assemblaggio collettivo rappresenta un prezioso momento di dialogo simbolico tra i diversi contributi: le singole opere iniziano a "dialogare", a intrecciarsi, suggerendo nuovi e inaspettati legami.*

Discussione e feedback

L'attività si conclude con una condivisione aperta. Ogni partecipante ha la possibilità di raccontare la propria parte dell'opera e il significato che porta con sé. Il gruppo osserva e riflette sull'intera composizione, interrogandosi su quale tipo di storia collettiva sia emersa: cosa dice il collage nel suo insieme, quali emozioni restituisce etc.

Se possibile, l'opera finale viene esposta in uno spazio visibile e accessibile, valorizzando così il lavoro svolto e offrendo un'ulteriore occasione di risonanza e memoria.



Che cos'è per te? Che cosa potrebbe essere?

METODI

In questa attività di gruppo, i partecipanti si siedono in cerchio e si passano un oggetto comune (ad esempio una pallina da tennis).

Ogni persona condivide un significato creativo o metaforico che l'oggetto rappresenta per lei, quindi lo passa al successivo ponendo la stessa domanda.

L'esercizio stimola l'immaginazione, l'espressione attraverso parole o gesti e la connessione di gruppo.

Le varianti includono indovinare il peso dell'oggetto

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

10 minuti

**RISORSE O OGGETTI
NECESSARI**

Esempi di oggetti da utilizzare: pallina da tennis, gomito.

**CONSIGLI UTILI PER
IL CONDUTTORE**

- *Attivazione della fantasia: alcuni partecipanti possono inizialmente dare risposte letterali. Il conduttore può offrire esempi creativi o usare l'umorismo per stimolare la svolta immaginativa.*
- *Accettazione delle proposte: ogni immagine è valida. Non ci sono risposte sbagliate e ogni contributo è accettato senza giudizio.*
- *Sostieni chi è in difficoltà: se qualcuno non sa cosa dire, può passare il turno o prendere spunto da quanto già detto.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Per iniziare quest'attività, i partecipanti sono disposti in cerchio creando uno spazio aperto e accogliente che favorisce il contatto visivo e la relazione. Introduci brevemente l'esercizio, spiegando che l'obiettivo è quello di conoscersi meglio in modo leggero e divertente, scoprendo somiglianze e differenze, e riconoscendo le esperienze che abbiamo in comune.

Attività

Inizia tenendo in mano un oggetto semplice e comune – ad esempio una pallina da tennis o un gomitolino – e mostralo al gruppo. Poi chiedi a tutti, con tono di curiosità e gioco: "Secondo voi, cosa potrebbe essere voi questo oggetto?"

A questo punto inizia il gioco: il primo partecipante prende in mano l'oggetto e dice cosa potrebbe rappresentare per lui, lasciando libera la fantasia. Può essere qualcosa con un senso/significato realistico, inventato o metaforico.

Dopo aver espresso la propria immaginazione, il partecipante passa l'oggetto alla persona accanto ponendo la domanda: "Che cosa potrebbe essere per te?"

Il partecipante successivo prende la parola e, a sua volta, dà un'altra definizione creativa dell'oggetto, per poi passarla al successivo. Il gioco continua così, senza intoppi e senza interruzioni, fino a quando tutti nel cerchio non hanno parlato.

Ogni partecipante può anche imitare ciò che l'oggetto rappresenta per lui, utilizzando il corpo, la voce, lo spazio.

Un'altra variante di questo esercizio prevede che i partecipanti cerchino di quantificare il peso dell'oggetto. Alla fine, il peso reale viene rivelato e confrontato con le risposte dei partecipanti per vedere chi si è avvicinato di più al peso reale.

Discussione e feedback

Per chiudere la sessione, chiedi se qualcuno desidera condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni.



La valigia

METODI

*Questa sessione utilizza una vera valigia riempita di oggetti evocativi per stimolare l'immaginazione, la memoria e il racconto. I partecipanti si passano la valigia chiusa, riflettendo sul suo peso, sul contenuto e sui viaggi che potrebbe rappresentare. Successivamente, scelgono un oggetto e condividono storie o ricordi personali legati ad esso (variante *La mia valigia*), oppure immaginano di preparare la valigia per qualcun altro, trasformando gli oggetti in doni simbolici e messaggi (variante *Una valigia per qualcun altro*). L'attività favorisce la connessione, la condivisione emotiva e la trasmissione di esperienze.*

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

30 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

- *Valigia*
- *Articoli assortiti: foto, profumi, occhiali da sole, costume da bagno, crema solare, cappello, collana, mazzo di chiavi, un vecchio libro, fotografie, una sciarpa, una cartolina, ecc.*
- *Penne, carta, colla (per disegnare o scrivere un ricordo)*
- *Musica di sottofondo (opzionale)*

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Usa un tono chiaro e lento e mantieni il contatto visivo*
- *Favorire la condivisione, consentire pause e rispettare il silenzio*
- *Preparati a sostenere le reazioni emotive con empatia*
- *Offrire opzioni non verbali per la partecipazione (disegno, selezione delle immagini)*

Introduzione

Spiega lo scopo della sessione. In questo esercizio, una valigia è al centro della scena. Una vera e propria valigia ben visibile che contiene una serie di oggetti assortiti: occhiali da sole, costume da bagno, crema solare, cappello, collana, mazzo di chiavi, un vecchio libro, fotografie, una sciarpa, una cartolina, e così via. Oggetti semplici, evocativi, scelti per suggerire immagini, luoghi, emozioni, viaggi.

Attività

L'esercizio inizia con la presentazione collettiva della valigia. Agisce come uno strumento sia simbolico che funzionale: qualcosa che i partecipanti possono vedere, aprire ed esplorare, innescando curiosità, narrazione ed emozione. Aiuta a stimolare la memoria sensoriale e l'immaginazione creando un rituale giocoso e coinvolgente.

Prima di aprire la valigia e scoprire cosa contiene, viene proposto un fantasioso momento introduttivo: la valigia, chiusa, viene passata di mano in mano tra i partecipanti. Tutti possono tenerla in mano per qualche istante e rispondere ad alcune domande suggestive, come ad esempio: "Quanto pesa per te questa valigia? Cosa pensi ci sia dentro? Cosa contiene? Dove stai andando? Da dove vieni?". Questo passaggio stimola subito la fantasia e crea un clima di ascolto e curiosità, preparando il gruppo al gioco teatrale e narrativo che seguirà.

Nella fase successiva, dopo averlo posizionato su un tavolo, ogni partecipante è invitato ad avvicinarsi e scegliere uno degli oggetti proposti. È qui che partono due possibili varianti, che possono essere alternate o assegnate liberamente.

1- La mia valigia

Ogni partecipante immagina di doversi preparare per un viaggio. Il viaggio può essere reale o immaginario, nel passato o nel futuro: una vacanza al mare, una visita a un parente lontano, un ritorno nella città natale. L'oggetto scelto diventa il punto di partenza per raccontare cosa si porta con sé, perché e cosa rappresenta.

Il partecipante può condividere un aneddoto legato a quell'oggetto o un'esperienza simile: "Questo cappello mi ricorda quando sono andata per la prima volta a Ischia, con mio marito. Era il 1965..."

Invita tutti a condividere brevemente qualcosa. Usa suggerimenti come:

"Cosa ti ricorda questo?"

"Come ti sei sentito?"

"Con chi tutto questo ti mette in contatto?"

2 - Valigia per un'altra persona

In questa versione, al partecipante viene chiesto di immaginare di preparare la valigia per una persona immaginaria: una giovane donna che parte da sola per la sua prima avventura, un nipote che va a studiare all'estero, un personaggio inventato.

Qui l'oggetto scelto si trasforma in un regalo, in un messaggio simbolico: "Ho messo questa collana in valigia, perché era di mia madre, e voglio che tu la porti con te come portafortuna..."

L'accento si sposta sulla trasmissione, sul passaggio delle esperienze, sulla cura e sulla memoria che diventa augurio per il futuro.

Nota (opzionale): Puoi offrire carta e penne se qualcuno vuole scrivere una nota da aggiungere insieme agli oggetti, soprattutto nella variante dell'esercizio in cui la valigia viene preparata per qualcun altro.

Contenuto suggerito per la valigia

Mappa o piccolo globo	Supporta l'orientamento e la memoria spaziale; ti invita a scegliere la destinazione
Biglietto del treno o dell'aereo	Simboleggia il movimento e le transizioni; Suggerisce storie di viaggio personali
Occhiali da sole	Suggerisce vacanze o luoghi soleggiati; aggiunge umorismo o nostalgia
Sciarpa o cappello in tessuto	Evoca il vento, la spiaggia o la montagna; può essere toccato o indossato
Cartoline o foto stampate	Fungono da spunti di narrazione diretti, ognuno con una destinazione unica
Mini bussola o veicolo giocattolo	Aggiunge un senso giocoso di avventura o esplorazione
Etichetta bagaglio o diario di viaggio	Utilizzato per "etichettare" viaggi immaginari o attivarne di nuovi

Flacone per crema solare	Profumo estivo familiare: ricorda ai partecipanti le giornate in spiaggia, il sole e le vacanze.
Libro	Simbolo di introspezione, conoscenza o compagnia nei momenti di solitudine.
Mazzo di chiavi	Ricorda le case, i luoghi cari, le porte che si aprono o si chiudono nella vita.
Trucco (es. rossetto) - Gioielli (es. collana)	Oggetti legati alla cura di sé, alla femminilità, al desiderio di piacere, alla bellezza.
Peluche o giocattoli	Connessione con l'infanzia, i bambini, la tenerezza.

Discussione e feedback

Rifletti sui sentimenti condivisi, sulle connessioni di gruppo e sui ricordi. Riconosci il valore emotivo delle storie. Chiedi se qualcuno desidera condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni. Ringrazia i partecipanti.



Il viaggio

METODI

Combina narrazione, immaginazione, movimento e segnali sensoriali per aiutare gli anziani a ricordare o inventare esperienze di viaggio significative.

I partecipanti rispondono a segnali visivi (cartoline, foto), maneggiano oggetti sensoriali (da una "scatola da viaggio") e condividono ricordi o viaggi immaginari. Un leggero gioco di ruolo di gruppo favorisce la creatività e la connessione.

Questo metodo supporta la memoria, l'espressione di sé, l'interazione sociale e il coinvolgimento emotivo, il tutto in modo giocoso e inclusivo.

DURATA PREVISTA
(Solamente indicativa)

45 minuti

**RISORSE O OGGETTI
NECESSARI**

- Sedie disposte in cerchio o semicerchio
- Cartoline o immagini stampate di luoghi noti, punti di riferimento o scene naturali
- Cassa per riprodurre suoni ambientali di viaggio (ad es. treno, onde, uccelli)

**CONSIGLI UTILI PER
IL CONDUTTORE**

- Usa un tono gentile e caldo per invitare alla partecipazione.
- Mostrare, non limitarsi a raccontare: usa oggetti e cartoline per stimolare i ricordi.
- Sii flessibile: accetta il silenzio, l'immaginazione o risposte brevi con lo stesso valore.

ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

L'esercizio fonde narrazione personale, gioco di ruolo fantasioso e coinvolgimento sensoriale per invitare gli anziani a un'esplorazione riflessiva e gioiosa di esperienze di viaggio reali o immaginarie. Incoraggia sia l'espressione verbale che la partecipazione non verbale attraverso l'interazione con oggetti, immagini e suoni.

Attività

I partecipanti sono invitati a ricordare esperienze di viaggio passate (reali o simboliche) utilizzando ausili visivi come cartoline o foto di punti di riferimento. Questo supporta la memoria, l'orientamento nel tempo e nello spazio e l'identità personale.

Esempi di domande:

“Sei mai stato in un posto come questo?”

“Qual è stato il tuo viaggio più memorabile?”

“Cosa ti fa sentire di questo posto?”

Successivamente, come in un viaggio di gruppo, i partecipanti immaginano di viaggiare tutti insieme (ad esempio, su un treno, un autobus, una barca o un aereo). Questo scenario di gioco di ruolo incoraggia l'immaginazione, l'interazione, il gioco e la creatività congiunta.

Le sedie sono disposte ad imitazione della reale disposizione dei posti a sedere sul veicolo scelto: due file parallele per la carrozza o il treno, con una sedia anteriore per il macchinista o il capotreno, che può essere interpretata da uno dei partecipanti.

Una volta "a bordo", inizia il viaggio immaginario: i partecipanti simulano fisicamente e vocalmente i movimenti del mezzo, seguendo con il corpo e con la voce curve, salite, discese, frenate improvvisate, buche sulla strada, rallentamenti, sobbalzi. Si crea così un piccolo gioco corale, dove ognuno reagisce in modo personale ma coordinato al percorso comune.

Puoi fare domande su dove si sta andando, cosa si vede o fa lungo il percorso, quali sorprese o ostacoli si incontrano ecc.

Possibili elementi da integrare:

- *L'autista può commentare il viaggio, dando indicazioni: "Attenzione, gira a destra!" - "Saliamo su per la montagna!" - "Oh no, piove fortissimo!"*
- *Si possono inserire personaggi a bordo (il passeggero che parla troppo, chi si addormenta, chi si affaccia al finestrino e racconta quello che vede).*
- *I partecipanti possono scrivere un messaggio "dal proprio viaggio". Questo messaggio può essere serio, umoristico, poetico o semplice e può includere un disegno.*
- *Durante il tragitto, si può fare una sosta immaginaria in un luogo a scelta e "scendere", descrivendo o imitando ciò che si sta facendo lì (ad esempio una sosta al lago, un pranzo, un mercato...).*

Nota - I suoni di sottofondo relativi al viaggio (ad esempio, treni, onde, uccelli, rumori del mercato) possono aiutare a immergere i partecipanti nel viaggio immaginativo e rendere l'esperienza più vivida.

Questa attività è progettata per essere flessibile e culturalmente sensibile, consentendo ai partecipanti di connettersi attraverso ricordi personali o l'immaginazione collettiva di scenari. A supporto di ciò, puoi utilizzare segnali visivi (ad esempio, cartoline o foto) che riflettono una varietà di punti di riferimento riconoscibili, temi naturali universali e punti di riferimento locali.

Monumenti famosi per ispirazione e riconoscimento:

- *Il Colosseo (Italia)*
- *La Torre Eiffel (Francia)*
- *L'Acropoli (Grecia)*
- *Il Palazzo del Parlamento (Romania)*
- *Torre di Belém (Portogallo)*
- *Stonehenge (Regno Unito)*
- *Sagrada Familia (Spagna)*
- *Porta di Brandeburgo (Germania), ecc.*

Scene generali di natura e stile di vita :

- *Montagne*
- *Il mare o una spiaggia tranquilla*
- *Una strada in un villaggio rurale*
- *Una stazione ferroviaria*
- *Una piazza del mercato*
- *Un giardino*
- *Un picnic in campagna*

Discussione e feedback

Concludi chiedendo ai partecipanti di raccontare dove sono andati, com'è andato il viaggio, quali persone hanno incontrato, ecc.



Dove ti porta questo odore?

METODI

Questa attività di riconoscimento olfattivo utilizza barattoli contenenti spezie, erbe e alimenti per evocare ricordi attraverso l'olfatto.

I partecipanti annusano ogni barattolo, riflettono sulle sensazioni e sui ricordi che emergono e condividono le proprie esperienze in un cerchio di gruppo basato sul rispetto reciproco. L'esercizio favorisce la consapevolezza sensoriale, l'espressione emotiva e l'ascolto attento.

DURATA PREVISTA (Solamente indicativa)

40 minuti

RISORSE O OGGETTI NECESSARI

Diversi contenitori/vasetti contenenti erbe aromatiche (rosmarino, origano, basilico, salvia, lavanda, menta ecc.), caffè, vaniglia, funghi ecc.

CONSIGLI UTILI PER IL CONDUTTORE

- *Sensibilità olfattiva e allergie: chiedere preventivamente se qualcuno ha intolleranze o disagio a determinati odori, ed evitare sostanze troppo pungenti o irritanti.*
- *Reazioni emotive: un odore può evocare ricordi dolorosi o malinconici. Il conduttore deve essere pronto ad accogliere queste emozioni, lasciando spazio ma senza forzare la condivisione.*
- *Rispetto del ritmo individuale: non tutti elaborano i ricordi allo stesso modo. Alcuni saranno in grado di parlare immediatamente, altri preferiranno ascoltare o rielaborare in silenzio.*



ISTRUZIONI COMPLETE

Introduzione

Questo esercizio di riconoscimento olfattivo è un'attività molto utile soprattutto per stimolare la memoria e il riaffiorare dei ricordi.

Attività

Fai notare come spesso ci dimentichiamo di quanto ci colpisce un ricordo lontano che si riaccende semplicemente per un odore, gradevole o sgradevole che sia.

Dopo questa introduzione, invita i partecipanti ad avvicinarsi con calma al tavolo dove sono disposti i barattoli contenenti le diverse spezie, erbe e cibi. I barattoli possono essere aperti uno alla volta, oppure lasciati liberamente disponibili, a seconda del numero di partecipanti e del contesto.

Ogni persona, individualmente, può scegliere un barattolo, aprirlo, annusarne il contenuto e prendersi qualche istante per ascoltare le sensazioni evocate. Il conduttore invita ad accogliere qualsiasi tipo di reazione, anche se il ricordo non è immediato o se l'odore suscita una sensazione negativa: l'importante è osservare e ascoltare ciò che emerge, che odore ha, di cosa si tratta, dove porta.

Dopo questo primo contatto sensoriale, proponi un momento di condivisione in cerchio. Chi lo desidera può raccontare cosa gli ha ricordato quell'odore: un episodio, un volto, un luogo, una sensazione. Anche i ricordi frammentari o le emozioni vaghe hanno valore e meritano spazio.

È importante creare un clima di ascolto rispettoso e profondo, in cui ogni testimonianza sia accolta senza giudizio, con silenzio e attenzione.

Discussione e feedback

Al termine dell'esercizio, chiedi ai partecipanti come è andata la sessione. Rifletti sui sentimenti e sui ricordi condivisi. Riconosci il valore emotivo delle storie. Chiedi se qualcuno desidera condividere i propri sentimenti e impressioni: come si sono sentiti durante l'attività, cosa hanno notato. La partecipazione alla discussione dovrebbe essere volontaria e senza pressioni. Ringrazia i partecipanti.



BIBLIOGRAFIA

Campostrini A., Manzella A., Caracciolo F. (2018). *Teatro Fragile. Guida agli effetti delle pratiche teatrali sui malati di Alzheimer*, Edizioni Mimesis.

Feldenkrais, M. (s.d.). *Awareness Through Movement [12 audio lessons]*. The Feldenkrais Project. <https://feldenkraisproject.com/collection/atm-book/>

Gastaldo, D., Rivas-Quarneti, N., & Magalhães, L. (2018). *Body-map storytelling as a health research methodology: Blurred lines that create clear images*. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 19(2). <https://doi.org/10.17169/fqs-19.2.2858>

Haight, B. K., & Dias, J. K. (1992). *Examination of key variables in selected reminiscence modes*. *International Psychogeriatrics*, 4(Suppl 2), 279–290. <https://doi.org/10.1017/S1041610292001369>

Halkola, U., Koffert, T., Koulu, L., Krappala, M., Loewenthal, D., Parrella, C., & Pehunen, P. (Eds.). (2011). *Learning and healing with phototherapy: Handbook of phototherapy in Europe*. Leonardo da Vinci Lifelong Learning Partnership Programme.

Lambert, V. (2014, May 12). *Alzheimer's: A "memory suitcase" helps dementia*. *The Telegraph*. <https://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/10823395/Alzheimers-A-memory-suitcase-helps-dementia.html>

Luzio, A. (2018). *Malvisti*. Edizioni Mimesis.

Moscatelli M., Campostrini A., Manzella A. (2021), *Welfare per sognatori. Esperienze di rigenerazione sociale e urbana attraverso l'arte e la cultura*. Edizioni Mimesis.

Thaut, M. H. (2005). *Rhythm, music and the brain: Scientific foundations and clinical applications*. Routledge.

Welch, G. F., Himonides, E., Saunders, J., Papageorgi, I., & Sarazin, M. (2014). *Singing and social inclusion*. *Frontiers in Psychology*, 5, 803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00803>

Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2005). *Reminiscence therapy for dementia*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001120.pub2>

Yim, J. (2016). *Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review*. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249. <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>

SITOGRAFIA

Age & Opportunity. (2022). A toolkit for arts and creativity in care settings. [https://ageandopportunity.ie/wp-content/uploads/2023/08/A Toolkit for Arts and Creativity in Care Settings2022.pdf](https://ageandopportunity.ie/wp-content/uploads/2023/08/A_Toolkit_for_Arts_and_Creativity_in_Care_Settings2022.pdf)

Ageing and Dementia Research Centre (ADRC) at Bournemouth University, & Erasmus+ Partners (2019). Creative drama and storytelling in dementia care: Information for practitioners. Retrieved from <https://story2remember.eu/>.

Bexkens, J. (n.d.). Phototherapy and storytelling [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eCYeSrd6tU4>

Clay work in long-term care [Video]. (n.d.). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9O2E805zROU>
 Collage art therapy – Part 1. (2012, July). Creativity in Therapy. <https://creativityintherapy.com/2012/07/collage-art-therapy-part-1/>

Collage art therapy – Part 1. (2012, July). Creativity in Therapy.

Creative Wellbeings. (2019). Why making a collage can make you happy. <https://www.creativewellbeings.com/blog/2019/3/13/why-making-a-collage-can-make-you-happy>

Creative Wellbeings. (2019). Because making a collage can make you happy. <https://www.creativewellbeings.com/blog/2019/3/13/because-making-a-collage-can-make-you-happy>

Delaware Division of Arts. (2025). Delaware's creative aging. <https://delawarescene.com/>

Houser, W. S., George, D. R., & Chinchilli, V. M. (2014). Impact of TimeSlips Creative Expression Program on Behavioral Symptoms and Psychotropic Medication Use in Persons with Dementia in Long-term Care: A Cluster-randomized Pilot Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(4), 337–340. doi: 10.1016/j.jagp.2012.12.005

Pass the Sound. (n.d.). Shared learning resources – Sound Bath Exercise. <https://www.passthesound.org/>

Reminiscence Therapy: Engaging Long-Term Memories [Video]. (n.d.). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Wh5esQHFNA5>



ReStory to Care. (n.d.). Rewrite your story – Toolbox. <https://restorytocare.eu/io3-rewrite-your-story-toolbox/>

Shoshin Theatre. (n.d.). Atipia Project. <https://www.shoshintheatre.com/atipia>

The Phototherapy Centre – Judy Weiser. (n.d.). Related techniques. <https://phototherapy-centre.com/related-techniques/>

YouTube. (n.d.). 10-minute standing exercises for seniors – Bob & Brad. <https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

YOKIDS – Children's yoga at school: Die Wettermassage [Germany]. (s.d.).

Best Practice Manual – Creative Reminiscence and Life Story Work. (n.d.). https://www.ageni.org/siteassets/documents/publications/best_practice_manual_creative_reminiscence_and_life_story_work.pdf



Appendice 1 – Carte per "Nel momento"



Balla sul ritmo della tua canzone preferita

Qualche momento di ondeggiamento o di danza seduti a ritmo di musica.



Cofinanziato dall'Unione europea



Nel momento. Un'avventura sensoriale



Cofinanziato dall'Unione europea





Annusa il tuo fiore preferito

Tutti si prendono un momento per annusare o immaginare il loro fiore preferito



Cofinanziato dall'Unione europea



Nel momento.

Un'avventura sensoriale



Cofinanziato dall'Unione europea



Apri un regalo a sorpresa

Prova l'emozione di aprire un regalo.

 Cofinanziato dall'Unione europea



 Cofinanziato dall'Unione europea





Cofinanziato
dall'Unione europea

Mangia il tuo dolce preferito

Imita o descrivi il gusto di una deliziosa prelibatezza



*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*

Cofinanziato
dall'Unione europea



Parlare al telefono: buone o cattive notizie



Fai finta di ricevere notizie importanti.

Nel momento. Un'avventura sensoriale



Alla ricerca di un telefono smarrito

Cerca il tuo telefono nella stanza



 Cofinanziato dall'Unione europea



Nel momento. Un'avventura sensoriale



 Cofinanziato dall'Unione europea





Cerca di aprire un barattolo bloccato

Usa le mani per imitare la
torsione di un coperchio ostinato



*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*

Entrare in una pozzanghera

Reagisci a una fredda sorpresa



 Cofinanziato
dall'Unione europea

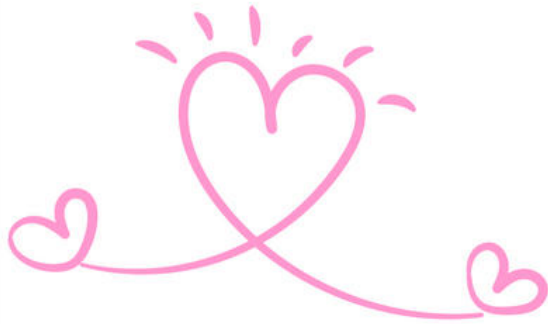


Nel momento. Un'avventura sensoriale

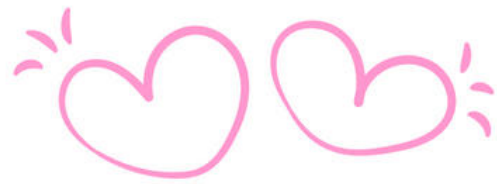


 Cofinanziato
dall'Unione europea





Amore a prima vista



Immagina di vedere qualcuno e di sentire una connessione istantanea



*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*



Camminare sul ghiaccio

Cerca di mantenere l'equilibrio
sulla superficie scivolosa

 Cofinanziato
dall'Unione europea



*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*

 Cofinanziato
dall'Unione europea



Assaggiare qualcosa di piccante

Reagisci a un boccone
troppo piccante

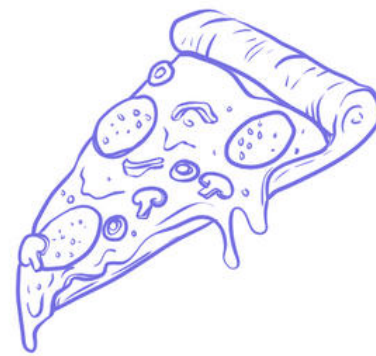
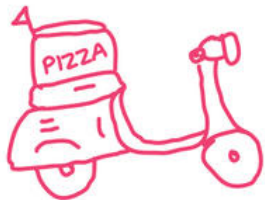


*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*



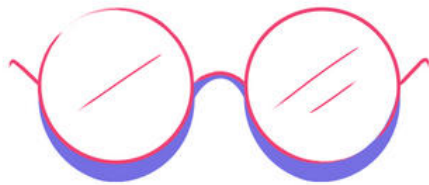
Cucinare la pizza

Prepara una pizza con stile



Nel momento. Un'avventura sensoriale



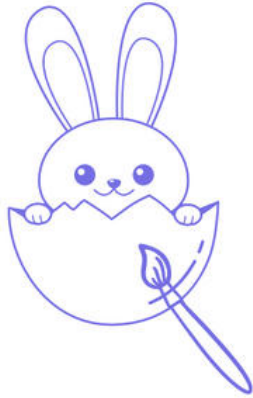


Alla ricerca degli occhiali

Cerca i tuoi occhiali, ma poi realizza che li avevi sempre avuti in testa

*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*





Dipingere un uovo di Pasqua

Decora l'uovo, quindi reagisci quando si rompe

*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*



Trattenere uno starnuto

Sei in un luogo silenzioso,
cerca di non starnutire



*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*





Vestire un bambino

Cerca di far indossare scarpe e cappotto a un bambino che continua a muoversi

 Cofinanziato dall'Unione europea

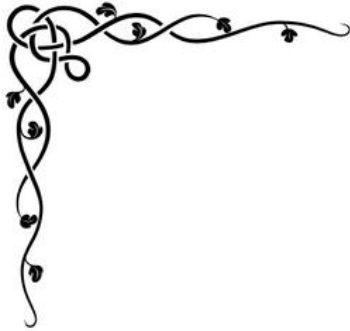


*Nel momento.
Un'avventura
sensoriale*

 Cofinanziato dall'Unione europea



Appendice 2 – Carte per "Stazioni Radio"



Radio Versi

La voce della poesia



 Cofinanziato dall'Unione europea



Abbiamo bisogno di contadini,
di poeti, gente che sa fare il pane,
che ama gli alberi e riconosce il vento.

Più che l'anno della crescita,
ci vorrebbe l'anno dell'attenzione.

Attenzione a chi cade, al sole che nasce
e che muore, ai ragazzi che crescono,
attenzione anche a un semplice lampione,
a un muro scrostato.

Oggi essere rivoluzionari significa togliere
più che aggiungere, rallentare più che accelerare,
significa dare valore al silenzio, alla luce,
alla fragilità, alla dolcezza.



 Cofinanziato dall'Unione europea



RADIO RISATE

LA FREQUENZA DEL BUON UMORE



 Cofinanziato
dall'Unione europea



“La risata del giorno”

rubrica fissa con battute semplici e divertenti.



*Cosa dice papà pomodoro al figlio pomodoro:
"Stai concentrato!"*

“Chi indovina vince...”

gioco ironico con quiz logici o enigmi



Sono prezioso, color oro e sto bene su tutto...chi sono?



 Cofinanziato
dall'Unione europea





Radio Buon Gusto

Le ricette di oggi, i sapori di ieri

 Cofinanziato dall'Unione europea



“Buongiorno da Radio Buon Gusto, la voce della cucina italiana! Oggi apriamo con uno dei piatti più discussi e amati: la carbonara. Solo cinque ingredienti – spaghetti, uova, pecorino romano, guanciale e pepe – ma quante versioni sbagliate circolano? No panna, no cipolla, ci raccomandiamo!”



“E per chi ama i sapori di casa, arriva lei: la regina della domenica, le lasagne della nonna. Pasta fresca, ragù cotto piano piano, besciamella fatta a mano e tanta pazienza. Restate con noi per scoprire la versione classica emiliana e qualche trucco per farle venire alte e morbide.”

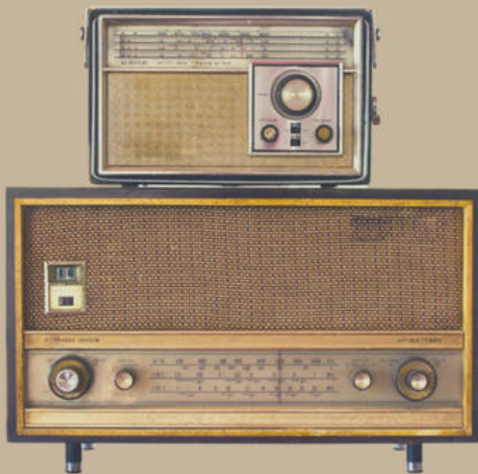


 Cofinanziato dall'Unione europea



RADIO NOSTALGIA

La colonna sonora della tua vita



 Cofinanziato dall'Unione europea



“Bentrovati su Radio Nostalgia, la stazione che fa cantare i ricordi. Apriamo la giornata con un brano che ha fatto il giro del mondo: ‘Volare’, o meglio ‘Nel blu dipinto di blu’, cantata da Domenico Modugno al Festival di Sanremo del 1958. Un successo senza tempo, che ancora oggi fa battere il cuore a tutte le età.”



“E dopo Modugno, arriva Adriano Celentano con ‘Azzurro’, scritta da Paolo Conte: una canzone che profuma d’estate e di Italia. Più tardi ascolteremo anche ‘O sole mio’, ‘Marina’, e altri classici amati in tutto il Paese. Se avete una canzone del cuore, scriveteci o telefonate: qui, ogni nota ha una storia da raccontare.”



 Cofinanziato dall'Unione europea





Radio Passioni

LA VOCE DEL TEMPO LIBERO

 Cofinanziato dall'Unione europea



“Benvenuti su Radio Passioni, dove ogni voce racconta quello che ama fare. Oggi parliamo di giardinaggio: un hobby che rilassa, mantiene attivi e dà tante soddisfazioni. C'è chi cura fiori, chi coltiva pomodori sul balcone, chi ha un orto dietro casa. Se anche voi amate la terra tra le mani, restate con noi!



“E tra poco spazio al cucito: lavori a maglia, ricamo, uncinetto... passioni che un tempo si imparavano da bambini e che oggi stanno tornando di moda. Sentiremo anche le vostre storie: quando avete imparato? Chi ve lo ha insegnato?”

 Cofinanziato dall'Unione europea





“La festa della settimana”

Sagra, festa patronale o ricorrenza di una regione
La Sagra del Tartufo di Alba (Piemonte) – celebrazione del tartufo bianco, con degustazioni e eventi culturali

“Si diceva così...”

Proverbi, modi di dire e detti popolari
“Chi va piano va sano e va lontano”, “Chi dorme non piglia pesci”, “Chi troppo vuole nulla stringe”

“Racconti dal paese”

Voci che condividono memorie, storie e leggende
*I rimedi della nonna; I giorni della merla;
la danza Tarantella*



Cofinanziato dall'Unione europea



RADIO CIELO

Dove il cielo prende voce



 Cofinanziato dall'Unione europea



Oggi il sole fa il timido: al mattino si affaccia tra le tende leggere delle nuvole, ma entro mezzogiorno avrà il coraggio di mostrarsi in tutto il suo splendore. Ottimo momento per un sorriso all'aria aperta!

Nel pomeriggio, qualche goccia di pioggia ballerina potrebbe farci visita, giusto il tempo di rinfrescare le foglie e far brillare i colori dell'autunno.

Il vento? Leggero e curioso, porta con sé parole dimenticate. Se ne senti una passare, afferrala e conservala in tasca.



 Cofinanziato dall'Unione europea



ONDA SPORT

Ascolta il battito dello sport



 Cofinanziato dall'Unione europea



Serie A, undicesima giornata: l'Inter mantiene il primo posto in classifica dopo la vittoria contro la Roma per 1-0. La Juventus resta a inseguire, mentre il Milan rallenta dopo il pareggio a Napoli.



Tappa numero 15 del Giro d'Italia: 178 chilometri da Manerba del Garda a Livigno, con arrivo in salita. In fuga ci sono quattro corridori, tra cui l'italiano. Temperature basse in quota e rischio pioggia nel finale.

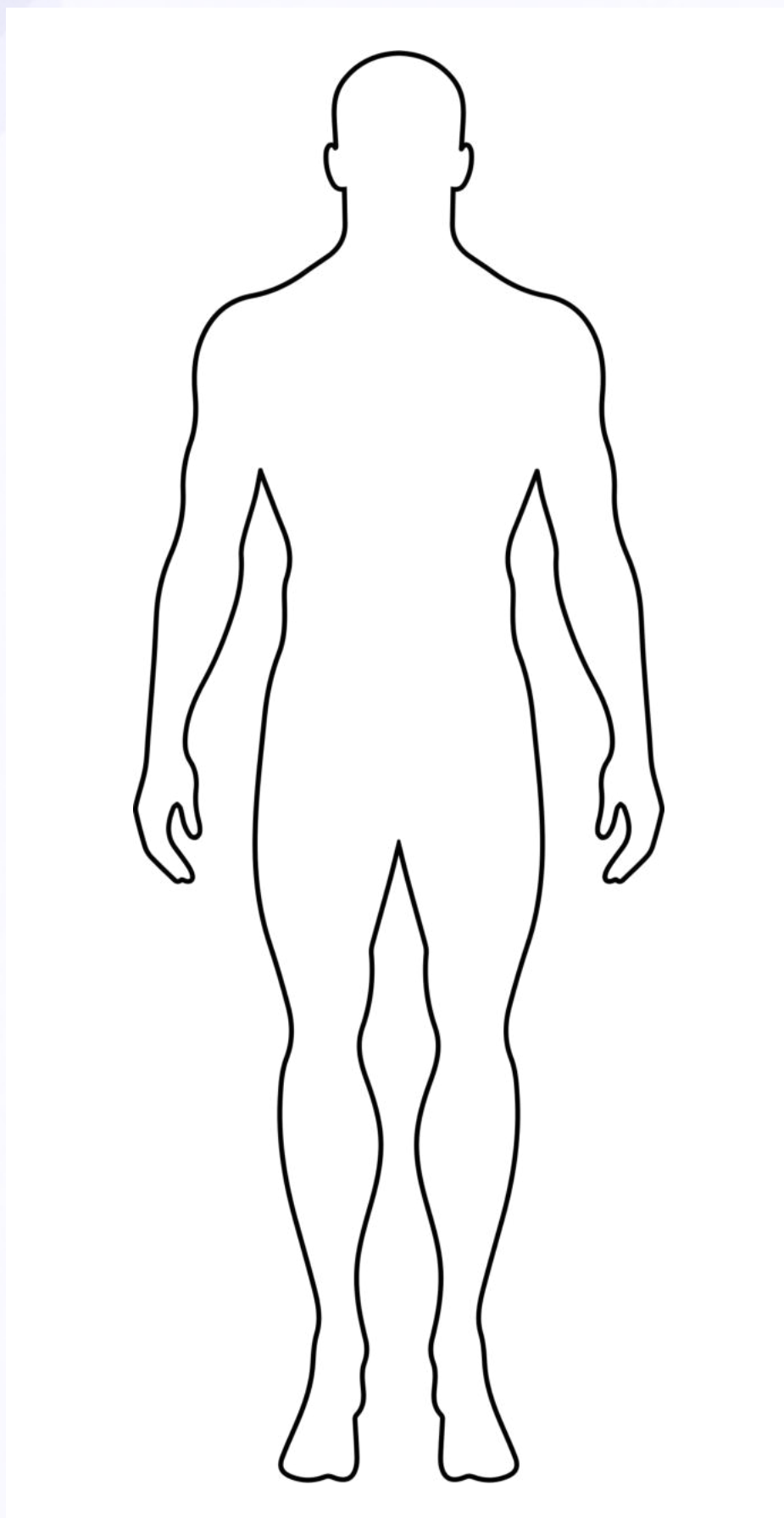
Siamo al campo di atletica, dove continuano gli allenamenti. Oggi in pista si alternano prove di velocità sui 100 metri, esercizi di riscaldamento e qualche salto in lungo.

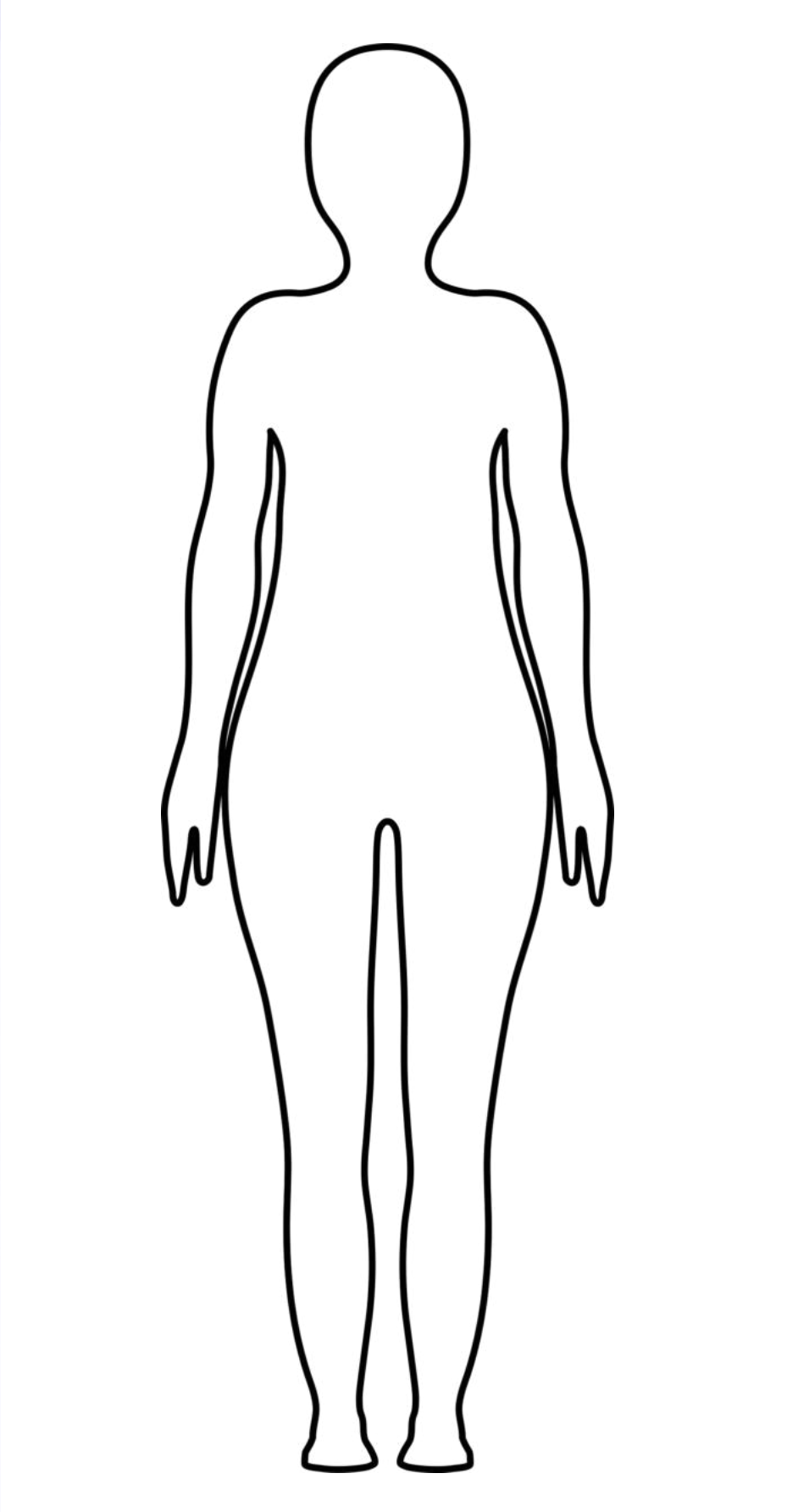


 Cofinanziato dall'Unione europea



Appendice 3 – Materiale per "Mappa del corpo"







“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

SITO WEB: https://age-thea.eu/?page_id=15

FACEBOOK: [AGE-TEA](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



Cofinanziato
dall'Unione europea