

# LAVORARE A MAGLIA/UNCINETTO

MODELLO DI MOVIMENTO  
Bilaterale  
Coordinato  
Lateralità incrociata  
Ripetitivo  
Ritmico  
Automatico

POSIZIONE  
DELLA MANO  
Incrementa lo spazio personale  
Fornisce distanza di scurezza

## + AMBIENTE ARRICCHITO

Creatività/immaginazione	Contributo
Meditazione	Rifocalizzare l'attenzione
Rilassamento	Controllo
Calma/ auto aiuto	Senso / proposito
Scambi	Stimolazione visiva
Domino di una abilità	Stimolazione tattile
Novità regolate	Stimolazione emozionale
Ricompensa/ successo	
Divertimento /esplorazione	

## + IMPEGNO SOCIALE

Comunità	Contatto visivo... o no
Amicizia	Comunicazione
Appoggio	Linguaggio
Appartenenza	Apprendimento reciproco
Contatto	Prospettiva
Piccoli scherzi	Dare / condividere
Risate chiassose	Fiducia
Divertimento / compagnia	Identità
Sperimentare/ esplorare	

## + PORTATILE

Fonte: Stitchlinks (Betsan Corkhill)  
Traduzione: Marghi GIAMMETTA



**gomitolorosa**  
SOLIDARIETA', BENESSERE, ATTENZIONE ALL'AMBIENTE



**stitchlinks**  
XXX

Deposito legale  
M-29867-2019

by @muxotepotolobat

# IL TUO BENESSERE PERSONALE MENTRE LAVORI A MAGLIA/UNCINETTO

Lavorare a maglia e all'uncinetto è parte della vita di molte persone. GOMITOLOROSA si preoccupa di come migliorare il tuo benessere mentre lavori. Ti diamo alcuni consigli pratici che ti aiuteranno a mantenere in salute la tua mente e il tuo corpo mentre ti diverti lavorando, consigli tratti dal libro di Betsan Corkhill "Knit for Health & Wellness: How to knit a flexible mind and more..."

## BENEFICI DELLA TERAPIA DEI LAVORI MANUALI

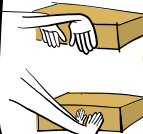
-  SVEGLIA LA NOSTRA PARTE PIÙ CREATIVA 
-  MOVIMENTI RITMATI AIUTANO A TENERE SOTTO CONTROLLO STRESS E ANSIA
-  RAFFORZA I LEGAMI SOCIALI
-  FAVORISCE LA COMUNICAZIONE FRA LE PERSONE
-  DÀ SODDISFAZIONE E MIGLIORA L'AUTOSTIMA
-  ELIMINA PREGIUDIZI E BLOCCHI EMOZIONALI
-  AIUTA A SUPERARE PROBLEMI DI CAPACITÀ MOTORIA

GOMITOLOROSA

www.gomitolorosa.org

# PRIMA DI COMINCIARE

ASSICURATI DI AVERE UNA BUONA ILLUMINAZIONE



COMINCIA OGNI SESSIONE CON ALCUNI ESERCIZI DI RISCALDAMENTO PER LE MANI



3min

ASSICURATI DI CONOSCERE OGNI ABBREVIAZIONE RIPORTATA SUL CARTAMODELLO

PRENDI TUTTI I TUOI ATTREZZI E TIENILI A PORTATA DI MANO

CERCA UN LUOGO TRANQUILLO

METTI VESTITI LARGHI E COMODI

TIENI A DISPOSIZIONE DELL'ACQUA E BEVI IN MANIERA REGOLARE

EVITA DI MANGIUCCHIARE MENTRE LAVORI, SOPRATTUTTO DOLCIUMI

# MENTRE LAVORI

✓ SE TI FANNO MALE LE MANI, USA FERRI CIRCOLARI E RIPETI LE PICCOLE PAUSE, LAVORA PER POCHI MINUTI MA PIÙ VOLTE AL GIORNO

✓ MANTIENI UN RITMO DELLE MANI COSTANTE

✓ TIENI I FERRI O L'UNCINETTO IN MANIERA RILASSATA

LASCIA ANDARE LA TUA MENTE CON IL RITMO DEI MOVIMENTI

OGNI 20 O 30 MINUTI ALLUNGA LE MANI, OSSERVA UN OGGETTO IN LONTANANZA PER PREVENIRE L'AFFATICAMENTO DEGLI OCCHI

ASSICURATI DI NON RIMANERE SEDUTA TROPPO A LUNGO. OGNI MEZZ'ORA ALZATI E CAMMINA UN POCO PER RIATTIVARE LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE

# DOPO OGNI SESSIONE

stitchlinks  
XXX



# IL TUO BENESSERE PERSONALE MENTRE LAVORI A MAGLIA/UNCINETTO

gomitolorosa  
SOLIDARIETA', BENESSERE, ATTENZIONE ALL'AMBIENTE



ESERCIZI DOLCI AIUTANO A MANTENERE LE TUE MANI IN SALUTE

STRINGERE I PUGNI (1), DISTENDERE LE DITA (2), FARE CERCHI CON I POLSI IN UN SENSO E NELL'ALTRO (3), INTRECCIARE LE DITA (4)

METTI DELLA CREMA IDRATANTE SULLE MANI PER DARE SOLLIEVO ALLA TUE MANI

PRENDITI IL TEMPO NECESSARIO PER RIORGANIZZARE E METTERE VIA I TUOI ATTREZZI, COSÌ SARANNO PRONTI PER L'USO

