



# METODOLOGIA DI FORMAZIONE **PER LA** **TERAPIA** **OCCUPAZIONALE** **DELLE PERSONE CON** **DISABILITÀ** **INTELLETTIVA**

---



**Finanziamento:**

Programma Erasmus+, Agenzia Nazionale per i Programmi Educativi Europei e la Mobilità nella Macedonia del Nord

**Coordinatore del progetto:**

Centro per l'attivismo giovanile - Krik; Macedonia del Nord

**Partner:**

Fondazione Zanandrea; Italia

Edra; Grecia

Monikom DOOEL; Macedonia del Nord

**Autori:**

Evgenija Janakieska

Enrico Taddia

Maria Cosma

Chiara Martini

Rossana Gallerani

Questa “Metodologia di formazione per la terapia occupazionale delle persone con disabilità intellettiva” è il risultato del progetto Path to Independent Living of Persons with Disabilities - PROGRESS

**Luglio 2024**

# Indice

Indice	2
Sintesi del progetto e panoramica della metodologia di formazione	3
Introduzione	5
Metodologia	6
Terapia occupazionale	7
Raccomandazioni per l'implementazione della metodologia di formazione	9
Metodologia di formazione	10

# Sintesi del progetto e panoramica della metodologia di formazione

Il progetto "Percorso verso una vita indipendente per le persone con disabilità - Progress" è implementato dal coordinatore Centro per l'attivismo giovanile - KRIK, Macedonia del Nord insieme ai partner Fondazione Zanandrea, Italia; Edra, Grecia e Monikom, Macedonia del Nord come partner tecnico.

Il progetto è finanziato dall'Unione Europea, nell'ambito del programma Erasmus+, dall'Agenzia nazionale per i programmi educativi europei e la mobilità nella Macedonia del Nord.

Gli obiettivi principali del progetto sono:

- dotare le organizzazioni che lavorano con persone adulte con disabilità e il personale professionale delle competenze essenziali per l'implementazione delle attività;
- mettere in rete il sistema sociale attraverso la creazione di una piattaforma per creare connessioni tra le istituzioni pubbliche che sono creatrici e attuatrici di politiche pubbliche e i fornitori di servizi sociali privati a livello nazionale e internazionale del partenariato del progetto; e
- creare una piattaforma web che offra opportunità di apprendimento e un facile accesso a risorse, conoscenze e opportunità.

Uno dei principali risultati del progetto è la creazione di una metodologia per lo sviluppo delle capacità dei caregiver, dei familiari, del personale che lavora nelle unità di vita indipendente o nelle case per piccoli gruppi con alloggio assistito e per la formazione del personale che lavora con gli adulti con disabilità su come supportarli nella loro vita indipendente.

Questa metodologia di formazione è dedicata al personale che lavora sulla vita indipendente, più precisamente su come organizzare attività di terapia occupazionale per persone adulte con disabilità. La metodologia di formazione è sviluppata sessione per sessione, includendo tutti gli aspetti principali della terapia occupazionale presentati nei seguenti moduli:

- Cura e igiene personale
- Prendersi cura dello spazio in cui si vive
- Cibo e nutrizione
- Attività fisica e benessere
- Connessioni con altre persone: fare amicizia
- Familiarizzare con l'ambiente in cui si vive (mercati, farmacie, bar ecc.)
- Interessi personali dei beneficiari e possibilità di essere creativi in diversi campi:
- Fondamenti dell'arteterapia
- Fondamenti della musicoterapia
- Fondamenti dell'orticoltura come metodo di terapia occupazionale

La formazione locale basata sulla metodologia di formazione sarà implementata in ciascuno dei paesi delle organizzazioni partner. Ciò servirà come pilota della metodologia di formazione e il feedback emerso dall'implementazione sarà preso in considerazione per la finalizzazione del documento.

# Introduzione

Gli obiettivi principali del progetto sono tre: migliorare le competenze delle organizzazioni e del personale professionale che lavora con adulti con disabilità, creare una rete di collaborazione tra istituzioni pubbliche e fornitori di servizi sociali privati e sviluppare una piattaforma web che offra un facile accesso alle opportunità di apprendimento e alle risorse.

Una pietra miliare di questo progetto è lo sviluppo di una metodologia di formazione completa, pensata specificamente per i caregiver, i familiari e il personale che lavora nelle unità di vita indipendenti o nelle case per piccoli gruppi. Questa metodologia si concentra sul fornire a queste persone le conoscenze e gli strumenti necessari per sostenere gli adulti con disabilità nel raggiungimento di una maggiore autonomia.

Al centro di questa metodologia di formazione c'è la terapia occupazionale, un approccio olistico che aiuta le persone a migliorare le loro capacità di vita quotidiana e il loro benessere generale. La terapia occupazionale affronta i disturbi funzionali motori, sensomotori, percettivi, neuropsicologici e psicosociali, con l'obiettivo di migliorare la capacità delle persone di svolgere le attività quotidiane in modo indipendente. Questa terapia non solo migliora le abilità pratiche, ma aumenta anche la fiducia in se stessi, il benessere emotivo e l'interazione sociale.

I moduli di formazione coprono un'ampia gamma di aspetti essenziali della vita quotidiana:

- Cura e igiene personale: laboratori sul lavaggio delle mani, igiene dentale e cura della persona.
- Cura degli spazi abitativi: attività di progettazione e manutenzione di una casa per una vita indipendente, compreso il giardinaggio.
- Cibo e nutrizione: sessioni sulla creazione di ricette sane e sulla comprensione dei valori nutrizionali.
- Attività fisiche e benessere: esercizi e attività come la danza accessibile e il sitting volleyball per promuovere la salute fisica.
- Relazioni sociali: sviluppare abilità sociali, partecipare ad attività di gruppo e coltivare amicizie.
- Familiarizzazione con l'ambiente locale: formazione su come orientarsi nei mercati, nelle farmacie e in altri servizi locali.
- Interessi personali creativi: introduzione ai concetti di base dell'arteterapia, della musicoterapia e dell'orticoltura.

Le sessioni di formazione locale basate su questa metodologia saranno condotte nei paesi di ogni organizzazione partner, fungendo da pilota per perfezionare e finalizzare l'approccio. Il feedback emerso da queste sessioni garantirà che la formazione sia pratica, efficace e adattabile a vari contesti.

Integrando la terapia occupazionale, il progetto "Path to Independent Living of Persons with Disabilities - Progress" fornisce un approccio completo e dinamico al supporto degli adulti con disabilità. Questa iniziativa non solo consente agli individui di condurre vite più indipendenti e appaganti, ma rafforza anche la capacità di chi si prende cura di loro e dei professionisti, promuovendo una comunità più inclusiva e solidale.

# Terapia occupazionale

La terapia occupazionale è un tipo di trattamento mirato ad aiutare le persone di tutte le età che hanno un disturbo funzionale motorio, sensomotorio, percettivo, neuropsicologico e/o psicosociale. Questa terapia aiuta le persone a migliorare la qualità della loro vita attraverso lo svolgimento di varie attività, a diventare più sicure di sé, ad affrontare le situazioni quotidiane, a svolgere i vari ruoli nella loro vita, nel caso in cui non abbiano mai avuto o abbiano perso la capacità a causa di malattia, infortunio o disabilità. L'obiettivo è raggiungere la massima indipendenza e libertà nella vita di tutti i giorni.

## **La terapia occupazionale mira a fornire:**

- Assistenza e adattamento nell'ambiente di vita, familiare e lavorativo;
- Dirigere e mantenere l'attenzione;
- Migliorare l'umore;
- Incoraggiare la comunicazione;
- Incoraggiare l'indipendenza;
- Incoraggiare lo svolgimento di attività di cura di sé nelle attività quotidiane;
- Allenamento delle funzioni percettive;
- Formazione sulla manualità;
- Corretta gestione dello stress;
- Agisce sulle attività psicosociali (attraverso contatti sociali realizzati attraverso il lavoro di gruppo);

- Corretta gestione del tempo libero (gioco, sport, hobby, interessi, socializzazione);
- Aiuta a controllare e liberare gli impulsi inappropriati;
- Aiuta ad accettare la propria identità.

### **Compiti della terapia occupazionale:**

- Valutazione e analisi della terapia occupazionale sulle prestazioni delle attività quotidiane che riguardano le aree delle attività di cura di sé, della produttività e delle attività ricreative;
- Valutazione e analisi della terapia occupazionale sulle capacità sensomotorie, cognitive e psicosociali;
- Valutazione e analisi della terapia occupazionale sull'ambiente lavorativo e socio-culturale in cui si svolgono le attività quotidiane;
- Stabilire, mantenere e/o modificare l'esecuzione di attività di cura di sé (alimentazione, vestirsi, igiene, bagno, mobilità funzionale);
- Stabilire, mantenere e/o modificare lo svolgimento di attività produttive (attività domestiche, ruoli e compiti professionali, cura degli altri, volontariato);
- Stabilire e mantenere e/o modificare lo svolgimento delle attività nel tempo libero (gioco, hobby, riposo e svago);
- Stabilire e mantenere componenti sensomotorie, cognitive e psicosociali nelle attività svolte, utilizzando diversi approcci, metodi e tecniche terapeutiche;
- Adattamento all'ambiente residenziale, lavorativo e sociale e alle capacità e alle esigenze degli individui;
- Monitoraggio dell'esito della terapia occupazionale;
- Conservazione della documentazione relativa alla terapia occupazionale;
- Pianificare e realizzare ricerche sulle attività quotidiane per migliorare la salute e la qualità della vita.

## Breve panoramica storica della terapia occupazionale

Sebbene la terapia occupazionale abbia trovato posto nel quadro del trattamento e della riabilitazione a partire dall'inizio del XX secolo, l'idea di coinvolgere i pazienti in varie attività con un obiettivo terapeutico è stata praticata fin dall'antichità nella storia della medicina. Si può dire quindi che la terapia occupazionale abbia una lunga storia. Lo sviluppo della terapia occupazionale e i fattori che l'hanno causata coincidono con lo sviluppo della persona in generale.

L'antenato dell'uomo odierno è diventato un uomo nel vero senso della parola perché nel processo di adattamento all'ambiente per soddisfare i suoi bisogni ha iniziato a usare gli strumenti più semplici per coltivare la terra e le armi per la propria autosufficienza. Così facendo, ha finito per usare le sue estremità superiori (braccia), che nel tempo hanno portato al raddrizzamento del corpo che - a sua volta - ha contribuito al cambiamento della colonna vertebrale e del cranio, dando l'opportunità allo sviluppo del cervello. Nel tempo, si è sviluppato anche l'apparato per un linguaggio articolato.

L'uomo con il suo lavoro influenzava la natura e modificava l'ambiente circostante, cambiando lentamente anche se stesso. Il lavoro stesso era un fattore sociale basato sulla necessità di associazione con gli altri per il bene della comune lotta per la sopravvivenza. La fabbricazione di strumenti, ad esempio, univa gli antenati dell'uomo e costituiva gli interessi della produzione.

La società è un prodotto del lavoro organizzato dell'uomo. Sotto l'influenza delle attività di lavoro pubblico, la personalità e la coscienza delle persone si stanno gradualmente formando.

Inoltre, per la comprensione della spiritualità umana, è importante anche la sua attività, cioè il suo comportamento e le sue azioni. Il desiderio che l'uomo soddisfi i suoi bisogni (come il bisogno di cibo, alloggio, vestiario, ecc., così come i suoi bisogni spirituali) lo guidano verso le sue attività. I bisogni dell'uomo o del cittadino sono ciò che mantiene l'uomo attivo. Se partiamo dalla teoria che il lavoro ha creato l'uomo per essere uomo, allora crediamo che l'attivazione lavorativa delle persone con disabilità mentale aiuti una riabilitazione più rapida.

La mancanza di voce e le difficoltà cognitive che prevalgono nelle persone con disabilità mentale non rappresentano alcun quadro clinico, ma sono il risultato di un trattamento inappropriato, che costringe il paziente alla passività. Al contrario, con un'attività motoria opportunamente guidata, queste carenze scompaiono rapidamente. Ecco perché l'attivazione, cioè l'impegno di tali pazienti rappresenta uno strumento molto importante e una componente imprescindibile delle attività terapeutiche. Tale riabilitazione, che cerca di includere il paziente nel processo di lavoro, è un elemento molto importante per la risocializzazione della persona con disabilità mentale e rappresenta un importante supplemento alla terapia farmacologica.

Da un lato, il lavoro stesso e i risultati di tale lavoro agiscono terapeuticamente, e dall'altro, l'attività lavorativa rappresenta la base per stabilire relazioni basate su una comunicazione inclusiva e cooperativa, essenziale nel processo di lavoro. Tuttavia, il lavoro dovrebbe essere visto come un'unità di valori terapeutici, educativi ed economici, e quando il lavoro viene applicato in medicina, la sua componente terapeutica è di primaria importanza.

I modesti dati storici indicano l'aspirazione dei professionisti del settore medico e i loro sforzi per sottolineare il valore terapeutico delle attività produttive generalmente note.

# Raccomandazioni per l'implementazione della metodologia formativa

## Obiettivo principale della metodologia formativa

L'obiettivo principale della metodologia formativa è rafforzare le competenze dei familiari e degli operatori sanitari che lavorano con persone con disabilità, migliorando le loro competenze e abilità quotidiane per una vita indipendente.

## Gruppi target della metodologia formativa

Assistenti - gli assistenti devono essere dotati e preparati con conoscenze, risorse, materiali disponibili, tutoraggio e supporto per implementare la formazione per la terapia occupazionale

Persone adulte con disabilità intellettive: la terapia occupazionale consentirà alle persone con disabilità intellettive di svolgere i compiti necessari nonostante le disabilità complesse.

- Creare attività appropriate che consentano ai beneficiari di sviluppare nuove competenze e di partecipare alle routine della vita quotidiana.
- Identificare e utilizzare le attività più adatte ad aiutare un determinato beneficiario a raggiungere il successo e a ricostruire l'autostima e l'interesse nel fare le cose.
- Aiutare le famiglie a comprendere le disabilità dei loro parenti e come queste disabilità influenzano le loro emozioni, il comportamento, l'autostima, le prestazioni e lo sviluppo.

## Implementatori della metodologia formativa

Gli implementatori di questa metodologia formativa sono facilitatori con il seguente background: terapeuti occupazionali, psicologi, assistenti sociali, operatori sanitari professionisti

## Preparativi per l'implementazione della Metodologia Formativa

La preparazione di team professionali per l'implementazione della terapia occupazionale per le persone con disabilità intellettive implica un approccio completo e multidisciplinare. In primo luogo, i membri del team devono sottoporsi a una formazione specializzata per comprendere le esigenze, le capacità e le sfide uniche affrontate dalle persone con disabilità intellettive.

Questa formazione include workshop su strategie di comunicazione, integrazione sensoriale, gestione comportamentale e tecniche terapeutiche su misura per migliorare le capacità di vita quotidiana, la partecipazione sociale e l'indipendenza. I professionisti devono anche collaborare strettamente, assicurandosi che terapisti occupazionali, psicologi, assistenti sociali e personale di supporto lavorino insieme per sviluppare piani di cura personalizzati. Questa preparazione si estende alla creazione di un ambiente di supporto, all'adattamento di strumenti e materiali per renderli accessibili e significativi e alla promozione di atteggiamenti inclusivi all'interno del team per fornire cure incentrate sulla persona. Riunioni di team regolari, formazione continua e pratica riflessiva sono essenziali per garantire il miglioramento continuo e l'efficacia dei programmi terapeutici.

## Misurazione dell'impatto della metodologia di formazione

Misurare l'impatto della terapia occupazionale per le persone con disabilità intellettive richiede metodi sia qualitativi che quantitativi. Quantitativamente, i progressi possono essere monitorati attraverso valutazioni standardizzate che misurano i miglioramenti nelle abilità di vita quotidiana, nella partecipazione sociale e nell'indipendenza funzionale. Qualitativamente, il feedback da parte di partecipanti, assistenti e professionisti può offrire spunti sui cambiamenti nel benessere, nella sicurezza e nella qualità della vita. Valutazioni regolari, inclusi confronti prima e dopo, scalabilità del raggiungimento degli obiettivi e osservazione dei cambiamenti comportamentali, aiutano a determinare l'efficacia della terapia e informano eventuali aggiustamenti necessari al programma.

# Metodologia di formazione

## **Panoramica del programma di lavoro**

### **Tema 1: Cura e igiene personale**

Workshop 1: Cura e igiene personale

Workshop 2: Igiene dentale e cura orale

Workshop 3: Lavaggio delle mani e prevenzione dei germi

### **Tema 2: Prendersi cura dello spazio in cui viviamo**

Workshop 1: Scomporre e ricomporre le faccende domestiche

Workshop 2: Pollice verde in su

Workshop 3: Progettazione della casa

### **Tema 3: Cibo e nutrizione**

Workshop 1: Preparazione di pasti sani

Workshop 2: Cosa c'è di buono?

Workshop 3: Avventura nutrizionale

### **Tema 4: Attività fisica e benessere**

Workshop 1: Danza accessibile

Workshop 2: Corpo e movimento

Workshop 3: Sitting volley

### **Tema 5: Relazioni con altre persone: fare amicizia**

Workshop 1: Abilità sociali e comunicazione

Workshop 2: Attività e giochi di gruppo

Workshop 3: Creare e mantenere amicizie

## **Tema 6: Familiarizzare con l'ambiente in cui viviamo**

Workshop 1: Al mercato

Workshop 2: Acquisti intelligenti

Workshop 3: Muoversi nel quartiere

## **Tema 7: Arte Terapia Occupazionale**

Workshop 1: Esplorare le emozioni attraverso l'arte

Workshop 2: Costruire l'autostima attraverso l'arte

Workshop 3: Progetto artistico di gruppo: creare un murale comunitario

## Stabilire una relazione con una persona con disabilità

Non importa quali siano le capacità della persona, nessuno vuole essere trattato come un bambino. Quando parli con una persona con disabilità, non usare un vocabolario infantile, nomignoli e non parlare più forte del tuo tono di voce medio. Non usare gesti protettivi come toccare, dare pacche sulla schiena o sulla testa. Queste abitudini dimostrano che pensi che la persona con disabilità non sia in grado di capirti e che la equipari a un bambino. Usa una voce e un vocabolario normali, parlale come faresti con qualcuno senza disabilità.

È opportuno parlare più lentamente con qualcuno che ha problemi di udito o problemi cognitivi. Potrebbe anche essere accettabile parlare con persone che hanno problemi di udito a un tono di voce più alto della media in modo che possano sentirti. Di solito qualcuno ti rimprovererà se parli troppo piano. Puoi anche chiedere se stai parlando troppo velocemente o chiedere loro di dirti se preferiscono un ritmo più lento e ben scandito. Non sentirti in dovere di semplificare il tuo vocabolario alle parole più basilari. L'unica volta in cui ti potrebbe essere chiesto di semplificare il tuo linguaggio è se stai parlando con qualcuno che ha gravi difficoltà intellettive o comunicative. Parla con disinvoltura e chiedi a ciascuna persona di indicare le proprie esigenze linguistiche.

Non usare etichette/stigma o termini offensivi. Etichette e nomi dispregiativi non sono appropriati e dovrebbero essere evitati in una conversazione con una persona con disabilità.

Identificare qualcuno in base alla sua disabilità o assegnargli un'etichetta offensiva (come disabile o inabile) è offensivo e irrispettoso. Fai sempre attenzione a ciò che dici, censura il tuo discorso se necessario. Evita sempre nomi come idiota, ritardato, disabile, spastico, ecc. Fai attenzione a non identificare qualcuno in base alla sua disabilità piuttosto che al suo nome.

- Se presenti una persona con disabilità, non dovresti introdurre la sua disabilità. Puoi dire "Questa è la mia collega Suzanne" senza dire "Questa è la mia collega Suzanne, che è sorda".
- Se usi una frase comune come "Devo correre!" con qualcuno su una sedia a rotelle, non scusarti. Questo tipo di frasi non ha lo scopo di essere offensive e scusandoti attirerai semplicemente l'attenzione sulla tua consapevolezza della loro disabilità.

Parla direttamente alla persona, non a un assistente o a un interprete. È frustrante per una persona con disabilità dover avere a che fare con persone che non le parlano mai direttamente se è presente un assistente o un interprete. Parla con una persona su una sedia a rotelle, piuttosto che con la persona in piedi accanto a lei. Il suo corpo potrebbe non essere completamente funzionante, ma ciò non significa che il suo cervello non lo sia! Se stai parlando con qualcuno che ha un assistente personale o qualcuno che è sordo e ha un interprete del linguaggio dei segni, dovresti comunque parlare direttamente alla persona con disabilità. Anche se la persona non ha il tipico linguaggio del corpo di ascolto (ad esempio, una persona autistica che non ti guarda), non dare per scontato che non possa sentirti. Parla con lei!

Sii paziente e fai domande se necessario. A volte può essere allettante accelerare la conversazione o completare le frasi di una persona con disabilità, ma farlo può essere irrispettoso. Lasciali sempre parlare e lavorare al loro ritmo senza spingerli a parlare, pensare o muoversi più velocemente. Inoltre, se non capisci qualcosa che qualcuno sta dicendo perché sta parlando troppo lentamente o troppo velocemente, non aver paura di fare domande. Presumere di sapere cosa ha detto qualcuno può essere dannoso e imbarazzante se lo fraintendi, quindi controlla sempre.

Una persona con una difficoltà del linguaggio può essere particolarmente difficile da capire, quindi non abbiate fretta e chiedetegli di ripetere se necessario. Alcune persone hanno bisogno di più tempo per elaborare il discorso o trasformare i loro pensieri in parole pronunciate (indipendentemente dalle capacità intellettive). Va bene anche se ci sono lunghe pause nella conversazione.

Non aver paura di chiedere informazioni sulla disabilità di una persona. Potrebbe non essere appropriato chiedere informazioni sulla disabilità di qualcuno per curiosità, ma se pensi che questo possa aiutarti a rendere la situazione più facile per loro (come chiedere a una persona se preferisce salire in ascensore con te invece di prendere le scale se vedi che ha difficoltà a camminare), è appropriato fare domande. È probabile che siano stati interrogati ripetutamente sulla loro disabilità nel corso della loro vita e sappiano come spiegarlo in poche frasi. Se la disabilità si è verificata a seguito di un incidente o se la persona trova l'informazione troppo personale, probabilmente risponderà che preferisce non parlarne. Supponendo di sapere qual è la loro disabilità può essere offensivo; è meglio chiedere che supporre. Dovresti sapere che alcune disabilità non sono visibili.

Se vedi qualcuno che sembra "normale" parcheggiare in un posto per disabili, non accusarlo di non avere una disabilità; potrebbe avere una disabilità che non riesci a vedere. A volte chiamate "disabilità invisibili", le disabilità che non possono essere viste immediatamente sono anch'esse disabilità. È una buona abitudine essere gentili e premurosi con tutti; non puoi conoscere la situazione di qualcuno solo guardandolo. Alcune disabilità variano di giorno in giorno: qualcuno che ieri aveva bisogno di una sedia a rotelle potrebbe aver bisogno solo di un bastone oggi. Questo non significa che stia fingendo o che "sta migliorando", solo che ha giornate buone e giornate cattive come tutti gli altri.

Mettiti nei panni di una persona con disabilità. Potrebbe essere più facile capire come comunicare con le persone con disabilità se immagini di avere una disabilità tu stesso. Pensa a come vorresti che le persone ti parlassero o ti trattassero. È molto probabile che tu voglia essere trattato come sei ora. Pertanto, dovresti parlare alle persone con disabilità come parleresti con chiunque altro. Dai il benvenuto a un nuovo collega con disabilità come faresti con chiunque altro. Non fissare mai una persona con disabilità, non essere protettivo. Non concentrarti sulla disabilità. Non è importante capire la natura della disabilità di qualcuno. È importante trattarlo in modo equo, parlargli come faresti con chiunque altro e comportarti come faresti normalmente se una nuova persona entrasse nella tua vita.

Offri un aiuto reale. Alcune persone esitano a offrire aiuto a qualcuno con una disabilità per paura di offenderlo. In effetti, se offri aiuto perché presumi che qualcuno non possa fare qualcosa da solo, la tua offerta può essere offensiva. Tuttavia, pochissime persone si offenderebbero per un'offerta di aiuto genuina e specifica. Molte persone con disabilità sono titubanti nel chiedere aiuto, ma in seguito potrebbero essere grate per l'offerta.

- Ad esempio, se vai a fare shopping con un amico che usa una sedia a rotelle, puoi chiedergli se ha bisogno di aiuto per trasportare le borse o per fissare la sedia a rotelle. Offrire aiuto a un amico di solito non è offensivo.
- Se non sei sicuro di come aiutare in modo specifico, puoi chiedere: "C'è qualcosa che posso fare per aiutarti?"
- Non "aiutare" mai qualcuno senza prima chiedere; ad esempio, non afferrare la sedia a rotelle di qualcuno e cercare di spingerlo su per una rampa ripida. Invece, chiedi se ha bisogno di una spinta o se c'è qualcos'altro che puoi fare per aiutarlo.

Tieni presente che la maggior parte delle persone si è adattata alla propria disabilità. Alcune disabilità sono presenti dalla nascita e altre si presentano più tardi nella vita a causa dello sviluppo, di incidenti o malattie. Indipendentemente da come si sviluppa la disabilità, la maggior parte delle persone impara ad adattarsi e prendersi cura di sé in modo indipendente. La maggior parte è indipendente nella propria vita quotidiana e richiede poco aiuto dagli altri. Di conseguenza, può essere offensivo presumere che una persona con disabilità non possa fare molte cose e cercare costantemente di fare cose per lei. Se la aiuti per molto tempo e usando un tono infantile, questo può essere fastidioso e offensivo. Lavora partendo dal presupposto che la persona possa completare ogni compito da sola.

- Una persona che diventa disabile in età avanzata a seguito di un incidente potrebbe aver bisogno di più aiuto rispetto a una persona con una disabilità permanente, ma dovresti sempre aspettare che sia lei a chiederti aiuto prima di presumere che ne abbia bisogno.
- Non evitare di chiedere a una persona con disabilità di svolgere un compito perché temi che non sia in grado di farlo.
- Se offri aiuto, rendi l'offerta reale e specifica. Se offri da una posizione di genuina gentilezza, piuttosto che da un presupposto che la persona non possa fare qualcosa, è meno probabile che tu la offenda.

## Rispettare una persona con disabilità

Imparare il modo giusto di comportarsi e parlare con una persona con disabilità potrebbe non essere così intuitivo come pensi. Spesso, ci sono modi di parlare e comportarsi che possono essere molto irrispettosi nei confronti di una persona con disabilità, causandogli risentimento, rabbia o frustrazione. Invece di causare un possibile problema, impara il modo migliore di comportarti e parlare per rispettare le persone con disabilità.

Rispettare le persone con disabilità intellettive è parte integrante dell'implementazione di successo della terapia occupazionale. La terapia occupazionale (TO) mira ad aiutare gli individui a sviluppare, recuperare o mantenere attività significative e indipendenza, e questo processo deve essere basato sul rispetto per la dignità, l'autonomia e le esigenze individuali di ogni persona. Quando i terapeuti occupazionali affrontano il loro lavoro ponendo il rispetto al centro, creano un ambiente più efficace e di supporto che promuove l'empowerment e la crescita personale.

Un elemento chiave del rispetto nella terapia occupazionale è l'ascolto attivo e la valorizzazione delle preferenze, delle scelte e delle esperienze dell'individuo. Le persone con disabilità intellettive spesso comunicano in modi unici e i professionisti della terapia occupazionale devono prendersi il tempo per comprendere e rispondere a questi stili di comunicazione. Incorporando la voce dell'individuo nella pianificazione e nel processo decisionale, i terapeuti dimostrano rispetto per la sua autonomia. Ciò potrebbe significare offrire delle scelte nelle attività terapeutiche o adattare i compiti al ritmo e alle preferenze dell'individuo, assicurando che la terapia rimanga incentrata sulla persona.

Una comunicazione rispettosa aiuta a rafforzare la fiducia tra terapeuta e paziente, portando a risultati terapeutici più significativi e produttivi.

Il rispetto nella terapia occupazionale significa anche riconoscere e costruire sui punti di forza dell'individuo, piuttosto che concentrarsi esclusivamente sui suoi limiti. La terapia occupazionale per le persone con disabilità intellettive è più efficace quando evidenzia le loro capacità e promuove l'auto-efficacia. Definendo obiettivi realistici e personalizzati che si allineano con le capacità e le aspirazioni dell'individuo, i terapeuti dimostrano di credere nel potenziale di crescita e successo della persona. Questo approccio basato sui punti di forza non solo incoraggia il progresso, ma consente anche all'individuo di assumersi la responsabilità del proprio sviluppo, migliorando la propria sicurezza e il proprio impegno nella terapia.

Un altro aspetto importante è il rispetto del diritto della persona all'autodeterminazione, soprattutto nel processo decisionale. La terapia occupazionale spesso implica l'assistenza agli individui nel fare scelte sulle loro attività quotidiane, routine e cura personale. Rispettare le loro scelte, anche quando è necessaria una guida, è fondamentale per dare potere agli individui con disabilità intellettive. Ad esempio, i terapeuti possono offrire opzioni all'interno di esercizi o attività terapeutiche, consentendo agli individui di esprimere preferenze e prendere decisioni sulla loro cura. Ciò promuove un senso di controllo e autostima, rafforzando il fatto che le loro opinioni e i loro desideri siano apprezzati e riconosciuti.

Creare un ambiente rispettoso va al di là delle interazioni interpersonali, fino alla progettazione dello spazio terapeutico e ai materiali utilizzati. I terapeuti occupazionali devono garantire che gli ambienti siano accessibili e favorevoli alla partecipazione, con adattamenti che soddisfino le esigenze fisiche, cognitive e sensoriali dell'individuo.

Che si tratti di modificare l'attrezzatura, suddividere i compiti in passaggi gestibili o fornire dispositivi di assistenza, questi adattamenti dimostrano rispetto per la necessità dell'individuo di mettersi in gioco in modo significativo nel processo terapeutico. Tali adattamenti riflettono una comprensione delle barriere affrontate dalle persone con disabilità intellettive e un impegno a rimuovere tali barriere in modo che esse possano partecipare pienamente.

Il rispetto comprende anche il modo in cui i terapeuti occupazionali collaborano con le famiglie, gli assistenti e altri professionisti. Riconoscendo che le famiglie svolgono un ruolo fondamentale nel supportare gli individui con disabilità intellettive, i terapeuti devono lavorare in partnership con loro, valorizzando le loro intuizioni e coinvolgendoli nei piani di cura. Questo approccio collaborativo assicura che la terapia sia allineata con la vita dell'individuo al di fuori delle sedute, creando un quadro di riferimento olistico e rispettoso.

Rispettare le persone con disabilità intellettive in terapia occupazionale significa sfidare lo stigma sociale e sostenere l'inclusione. I terapeuti occupazionali possono svolgere un ruolo attivo nel promuovere la comprensione e ridurre i pregiudizi istruendo gli altri sulle disabilità intellettive e dimostrando il valore delle pratiche inclusive. Sia attraverso programmi basati sulla comunità, workshop o sforzi di advocacy, i terapeuti contribuiscono a una cultura più ampia di rispetto e inclusione, in cui gli individui con disabilità intellettive sono visti come membri a pieno titolo della società con il diritto di partecipare a tutti gli aspetti della vita.

Incorporare il rispetto nella terapia occupazionale per le persone con disabilità intellettive crea un ambiente terapeutico che non solo risponde alle loro esigenze, ma sostiene anche la loro dignità e promuove il loro diritto a una vita significativa e indipendente.

Attraverso pratiche rispettose, i terapeuti occupazionali incoraggiano le persone a raggiungere i propri obiettivi personali e a migliorare la propria qualità di vita, favorendo sia il successo terapeutico sia un più ampio cambiamento sociale.

## Tema 1: Cura e igiene personale

L'igiene e la cura personale sono fondamentali per le persone con disabilità al fine di prevenire infezioni, malattie e altre complicazioni di salute. Mantenere l'igiene personale è importante per l'accettazione sociale e l'interazione, può aumentare la sicurezza e l'autostima, aiutando gli individui a partecipare più facilmente nelle attività sociali. Inoltre, apprendere abilità di igiene personale e cura di sé favorisce una vita più indipendente delle persone con disabilità e consente agli individui di prendersi cura di sé stessi, riducendo la dipendenza dagli altri e migliorando la loro qualità di vita. Praticare l'igiene personale può migliorare la salute mentale promuovendo un senso di normalità, routine e controllo personale.

La terapia occupazionale svolge un ruolo significativo nell'insegnamento e nel rafforzamento delle competenze di igiene personale e cura per le persone con disabilità. La terapia occupazionale valuta le capacità attuali dell'individuo, le sfide e le esigenze specifiche relative all'igiene personale. I terapeuti sviluppano programmi di formazione personalizzati che sono adattati alle capacità dell'individuo. Ciò può includere istruzioni passo dopo passo, supporti visivi e attività pratiche, al fine di insegnare tecniche adattive e utilizzare dispositivi di assistenza per rendere più accessibili le attività di igiene personale.

Ad esempio, i terapeuti occupazionali potrebbero consigliare strumenti specializzati per lavarsi i denti o indumenti adattabili per vestirsi più facilmente. I terapeuti aiutano gli individui a stabilire routine quotidiane che incorporino pratiche di igiene personale, rendendo queste attività una parte regolare della loro giornata. Le sedute regolari con un terapeuta occupazionale forniscono supporto e rinforzo continui, aiutando gli individui a mettere in pratica e conservare nuove competenze. Per supportare al meglio diverse abilità, la terapia occupazionale può suggerire modifiche all'ambiente domestico per rendere più semplici le attività di igiene personale, come l'installazione di barre di sostegno in bagno o l'uso di una sedia per la doccia. I terapeuti istruiscono anche i familiari e gli assistenti su come supportare efficacemente le routine di igiene personale dell'individuo.

Altre attività che possono supportare l'autonomia delle persone con disabilità sono:

- Condurre workshop che includono dimostrazioni e sessioni pratiche su attività come lavarsi le mani, cura dei denti, fare il bagno e prendersi cura della propria persona.
- Creare programmi visivi o guide passo passo per le routine di igiene personale per aiutare la comprensione e la memoria.
- Incorporare elementi di gamification nell'educazione all'igiene per rendere l'apprendimento divertente e coinvolgente, come sistemi di ricompensa per il completamento di attività di igiene o giochi interattivi che insegnano concetti di igiene.
- Utilizzare tecnologie come app che ricordano e guidano gli individui attraverso le loro routine di cura personale.

Affrontando questi aspetti, la terapia occupazionale aiuta gli individui con disabilità a raggiungere una salute migliore, una maggiore indipendenza e una migliore qualità della vita attraverso efficaci pratiche di igiene personale e cura di sé.

## Laboratorio T1 1

### **TITOLO: Cura e igiene personale**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa sessione si concentra sull'insegnare ai partecipanti l'importanza di lavarsi regolarmente, inclusi il lavaggio dei capelli e la cura delle unghie. Attraverso una combinazione di dimostrazioni, pratica guidata e attività interattive, i partecipanti impareranno come mantenere un'igiene personale efficace. La formazione è strutturata per soddisfare le esigenze specifiche degli adulti con disabilità intellettive, assicurando che le istruzioni siano chiare, coinvolgenti e facili da seguire.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	1 ora
<b>Partecipanti</b>	Adulti con disabilità intellettive
<b>Facilitatori</b>	Terapisti occupazionali, assistenti professionali e familiari
<b>Materiali</b>	Shampoo e balsamo Asciugamani Spazzole e pettini Tagliaunghie e lime Supporti visivi (poster, video)
<b>Spazio</b>	Una stanza o un bagno sufficientemente spaziosi per la partecipazione e la dimostrazione

## OBIETTIVI:

- Comprendere l'importanza di lavarsi regolarmente
- Imparare le tecniche corrette per il lavaggio dei capelli e la cura delle unghie
- Sviluppare una routine di cura personale

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Raccogliere il materiale:</b> assicurarsi che tutto il materiale necessario, come shampoo, balsamo, asciugamani, spazzole per capelli, pettini, tagliaunghie e lime, sia facilmente reperibile.</li><li>2. <b>Predisporre supporti visivi:</b> preparare poster, dispense e qualsiasi supporto visivo che possa aiutare a dimostrare le tecniche di pulizia.</li><li>3. <b>Preparazione della tecnologia:</b> predisporre tutta la tecnologia necessaria per mostrare video o altre dimostrazioni digitali.</li></ol>
<b>Implementazione</b>	<p>Discutere l'importanza di fare lavarsi regolarmente</p> <p>Mostrare un breve video sull'igiene personale</p> <p>Dimostrare le tecniche corrette per il lavaggio dei capelli e la cura delle unghie</p> <p>Spiegare ogni passaggio in modo chiaro</p> <p>I partecipanti praticano tecniche di pulizia con la guida del facilitatore</p> <p>Utilizzare supporti visivi per rafforzare ogni passaggio</p> <p>I partecipanti creano una checklist personale per la cura del corpo</p>

## Variazioni

### **1. Shampoo e balsami profumati:**

**Coinvolgere i sensi:** utilizzare una varietà di shampoo e balsami profumati per coinvolgere i sensi dei partecipanti. Profumi come lavanda, agrumi o vaniglia possono rendere l'attività più piacevole e accattivante.

**Preferenza personale:** consentire ai partecipanti di scegliere le loro fragranze preferite, dando loro un senso di controllo e personalizzazione nella loro routine di igiene personale.

**Discussione:** Facilitare una discussione su diversi odori, chiedendo ai partecipanti quali preferiscono e perché. Questo può aiutare a rendere l'attività più interattiva.

### **2. Incorporare canzoni o filastrocche:**

**Divertimento e memorizzazione:** creare o usare canzoni o filastrocche esistenti sulle routine di igiene. Cantare canzoni mentre si eseguono attività di igiene può rendere il processo di apprendimento divertente e facilitarne la memorizzazione.

**Ripetizione:** canzoni o filastrocche ripetitive possono aiutare a rafforzare i passaggi della routine di igiene, rendendoli più facili da ricordare per i partecipanti.

**Partecipazione:** incoraggiare i partecipanti a cantare insieme o a inventare le proprie canzoni. Questo può stimolare la creatività e rendere la sessione più coinvolgente.

### **3. Giornate di igiene personale a tema:**

**Temi speciali:** organizzare giornate di igiene a tema in cui l'attenzione è rivolta a un aspetto specifico, come ad esempio "Giornata della cura dei capelli" o "Giornata della cura delle unghie".

**Travestimenti:** i partecipanti possono travestirsi o portare oggetti di scena a tema, rendendo l'attività più coinvolgente e divertente.

**Attività:** includere attività correlate, come realizzare accessori per capelli in occasione della giornata dedicata alla cura dei capelli o decorare lime per unghie in occasione della giornata dedicata alla cura delle unghie.

### **4. Materiali adatti ai sensi:**

**Texture diverse:** fornire strumenti per l'igiene con texture diverse (ad esempio spazzole morbide, spugne ruvide) per soddisfare le esigenze dei partecipanti con sensibilità sensoriali.

**Ambiente confortevole:** assicurarsi che la temperatura della stanza sia confortevole e che l'ambiente sia tranquillo per ridurre qualsiasi sovraccarico sensoriale.

### **5. Storie interattive o giochi di ruolo:**

**Storytelling:** usare storie interattive che incorporino attività di igiene. Ad esempio, creare una storia in cui i personaggi seguono le loro routine di igiene personale quotidiane e i partecipanti possono recitare le scene.

	<p><b>Gioco di ruolo:</b> i partecipanti possono alternarsi nel gioco di ruolo di diversi scenari di igiene personale, come la preparazione per un evento speciale o una giornata in spiaggia.</p> <p><b>6. Apprendimento visivo e tattile:</b></p> <p><b>Supporti visivi:</b> utilizzare supporti visivi colorati, come poster con istruzioni dettagliate, pittogrammi o lavagne a fogli mobili, per illustrare i passaggi dell'igiene personale.</p> <p><b>Strumenti tattili:</b> fornire strumenti tattili come modelli 3D di mani e teste su cui i partecipanti possano esercitarsi. Ciò può essere particolarmente utile per coloro che apprendono meglio attraverso esperienze pratiche.</p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p><i>Osservare i partecipanti durante la pratica guidata</i></p> <p><i>Utilizzare una checklist per valutare l'aderenza alla tecnica</i></p> <p><i>Fornire feedback e pratica aggiuntiva se necessario</i></p> <p><i>Utilizzare pittogrammi o materiali visivi diversi</i></p>

## Laboratorio T1 2

### **TITOLO: Igiene dentale e cura orale**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività si concentra sull'importanza dell'igiene dentale e insegna ai partecipanti come lavarsi i denti e passare il filo interdentale in modo efficace. I partecipanti acquisiranno conoscenze ed esperienza pratica nelle corrette tecniche di igiene orale, assicurandosi di essere ben equipaggiati per mantenere una buona igiene dentale. La sessione comprenderà dimostrazioni interattive, pratica guidata e attività coinvolgenti per rendere l'apprendimento efficace e piacevole. Alla fine della formazione, i partecipanti comprenderanno l'importanza dell'igiene dentale, sapranno come lavarsi i denti e passare il filo interdentale correttamente e saranno in grado di incorporare queste pratiche nelle loro routine quotidiane.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	1 ora
<b>Partecipanti</b>	Adulti con disabilità intellettive
<b>Facilitatori</b>	Terapisti occupazionali, assistenti professionali o familiari, dentisti
<b>Materiali</b>	Spazzolini da denti Dentifricio Filo interdentale Modello dei denti Ausili visivi (poster, video)

<b>Spazio</b>	Una sala attrezzata con tavoli per le attività pratiche
---------------	---

## OBIETTIVI:

- Comprendere l'importanza dell'igiene dentale
- Imparare la tecnica corretta per lavarsi i denti e passare il filo interdentale
- Sviluppare una routine quotidiana di igiene orale

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><i>Preparare spazzolini da denti, dentifricio e filo interdentale per ogni partecipante</i></p> <p><i>Impostare supporti visivi e modelli di denti</i></p> <p><i>Preparare tutta la tecnologia necessaria per video o dimostrazioni</i></p>
<b>Implementazione</b>	<p>Iniziare con un'introduzione informale e una discussione sull'importanza dell'igiene dentale.</p> <p>Porre ai partecipanti domande che li coinvolgano, come "Perché pensi che sia importante tenere i denti puliti?" oppure "Cosa fai per prenderti cura dei tuoi denti?"</p> <p>Mostrare un video breve e coinvolgente che spiega le basi dell'igiene orale.</p>

Utilizzare personaggi animati o scenari in cui è facile identificarsi per catturare l'attenzione e illustrare i punti chiave.

Utilizzare un modello di denti di grandi dimensioni per dimostrare le tecniche corrette per spazzolare i denti e passare il filo interdentale.

Spiegare ogni passaggio lentamente e chiaramente, lasciando il tempo ai partecipanti di porre domande.

Fornire a ciascun partecipante uno spazzolino da denti, un dentifricio e del filo interdentale.

Guidare i partecipanti nel processo di spazzolatura e uso del filo interdentale, offrendo assistenza e feedback personalizzati.

Utilizzare supporti visivi, come poster o diagrammi, per rafforzare ogni passaggio.

Fare un gioco in cui i partecipanti identificano gli alimenti che fanno bene o male ai denti.

Utilizzare immagini di diversi alimenti e chiedere ai partecipanti di inserirli nella categoria corretta.

Spiegare perché alcuni alimenti sono migliori di altri per la salute dei denti.

Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze di igiene dentale e le eventuali sfide.

Rispondere a qualsiasi domanda e fornire ulteriori suggerimenti per mantenere una buona salute orale.

<b>Variazioni</b>	<p>Per rendere più piacevole l'attività di spazzolatura, usare dentifrici di gusti diversi.</p> <p>Consentire ai partecipanti di scegliere il loro gusto preferito, aggiungendo un elemento divertente e sensoriale alla pratica.</p>
<b>Valutazione</b>	<p><i>Osservare attentamente i partecipanti durante la pratica guidata per assicurarsi che utilizzino le tecniche corrette.</i></p> <p><i>Fornire rinforzi positivi e correzioni delicate quando necessario.</i></p> <p><i>Utilizzare una checklist per valutare l'aderenza di ciascun partecipante alle tecniche corrette di spazzolatura e uso del filo interdentale.</i></p> <p><i>Valutare fattori quali la durata dello spazzolamento, la copertura di tutte le superfici dei denti e l'uso efficace del filo interdentale.</i></p> <p><i>Fornire un feedback costruttivo basato sulle osservazioni e sulle valutazioni della checklist.</i></p> <p><i>Se necessario, consentire ai partecipanti di esercitarsi ulteriormente, assicurandosi che si sentano sicuri delle proprie capacità prima di concludere la sessione.</i></p>

## TITOLO: Lavaggio delle mani e prevenzione dei germi

### *Descrizione dell'attività*

Questa attività si concentra sull'importanza e delle tecniche di un corretto lavaggio delle mani per prevenire la diffusione di germi e mantenere l'igiene personale. Dato che gli adulti con disabilità intellettive possono affrontare sfide uniche nel comprendere e implementare le corrette pratiche igieniche, questa attività è progettata per essere coinvolgente, pratica e di supporto. La sessione include un mix di metodi di apprendimento visivi, uditivi e cinestetici per soddisfare diversi stili di apprendimento. Entro la fine della formazione, i partecipanti non solo comprenderanno l'importanza del lavaggio delle mani, ma saranno anche in grado di eseguire la tecnica corretta in modo indipendente e riconoscere varie situazioni in cui è necessario lavarsi le mani.

Dettagli	
<b>Durata</b>	1 ora
<b>Partecipanti</b>	Adulti con disabilità intellettive
<b>Facilitatori</b>	Terapisti occupazionali, assistenti professionali o familiari
<b>Materiali</b>	Lavandino con acqua corrente Sapone (liquido o saponetta) Asciugamani di carta o asciugamani Igienizzante per le mani Supporti visivi (poster, video)
<b>Spazio</b>	Un'aula con un lavandino o un bagno con spazio sufficiente per le attività di gruppo

## OBIETTIVI:

- Comprendere l'importanza del lavaggio delle mani
- Imparare la tecnica corretta per lavarsi le mani
- Riconoscere le situazioni in cui è necessario lavarsi le mani

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><i>Preparare supporti visivi e dispense</i></p> <p><i>Assicurarsi che l'area del lavandino sia pulita e accessibile</i></p> <p><i>Predisporre qualsiasi tecnologia necessaria per video o dimostrazioni</i></p>
<b>Implementazione</b>	<p><b>Introduzione (10 minuti)</b> Discutere l'importanza del lavaggio delle mani; mostrare un breve video sulla prevenzione dei germi; fornire approfondimenti su tutte le diverse situazioni in cui è necessario lavarsi le mani</p> <p><b>Dimostrazione (15 minuti)</b> Dimostrare la corretta tecnica di lavaggio delle mani; spiegare chiaramente ogni passaggio; utilizzare pittogrammi o materiali visivi diversi</p> <p><b>Pratica guidata (20 minuti)</b> I partecipanti praticano il lavaggio delle mani con la guida del facilitatore; utilizzare supporti visivi per ricordare ogni passaggio</p>

	<p><b>Attività interattiva (10 minuti)</b>  Utilizzare una luce UV e una lozione speciale per mostrare come i germi possono rimanere sulle mani se non vengono lavate correttamente</p> <p><b>Domande e risposte e riepilogo (5 minuti)</b>  Rispondere a qualsiasi domanda; Riepilogare i punti chiave</p>
<p><b>Variazioni</b></p>	<p>Nel caso in cui l'accesso all'acqua sia limitato, includere una sezione sull'uso corretto del disinfettante per le mani.</p> <p>Mostrare la quantità corretta da utilizzare e la tecnica per coprire accuratamente tutte le parti delle mani.</p> <p>Utilizzare diverse consistenze (ad esempio sapone schiumogeno, gel) per offrire un'esperienza tattile.</p> <p>Fare in modo che i partecipanti interpretino diversi scenari in cui è necessario lavarsi le mani. Questo può aiutare a rafforzare l'importanza della pratica in vari contesti.</p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p><i>Osservare i partecipanti durante la pratica guidata</i>  <i>Utilizzare una checklist per valutare l'aderenza alla tecnica</i>  <i>Fornire feedback e pratica aggiuntiva se necessario</i></p>

## Tema 2: Prendersi cura dello spazio in cui viviamo

Le competenze per prendersi cura dello spazio in cui viviamo sono particolarmente importanti per le persone con disabilità intellettive nel loro percorso verso una vita indipendente. Mantenere un ambiente di vita pulito e organizzato aiuta a prevenire incidenti e riduce il rischio di infezioni e malattie. Imparare a prendersi cura del proprio spazio vitale promuove l'indipendenza e l'autosufficienza. Consente alle persone di prendere il controllo del proprio ambiente e di motivarle a praticare le routine quotidiane. Uno spazio vitale ordinato e ben tenuto contribuisce a una migliore qualità della vita fornendo un ambiente confortevole e piacevole. Essere in grado di prendersi cura della propria casa può migliorare l'inclusione sociale e le interazioni, poiché consente alle persone di ospitare visitatori con sicurezza e partecipare alla vita in comunità. Impegnarsi in attività di cura dello spazio vitale può migliorare l'autostima, fornire un senso di realizzazione e ridurre stress e ansia.

La terapia occupazionale svolge un ruolo fondamentale nell'insegnamento e nel rafforzamento delle competenze necessarie per prendersi cura degli spazi abitativi tra le persone con disabilità intellettive. La terapia occupazionale crea programmi personalizzati di monitoraggio per organizzare al meglio le attività di pulizia e ordine dello spazio vitale, adattato alle capacità e all'ambiente dell'individuo. La terapia occupazionale conduce workshop che includono dimostrazioni pratiche e sessioni su attività come rifare il letto, fare il bucato, lavare i piatti e organizzare gli effetti personali.

È molto importante: creare programmi visivi o guide dettagliate per le faccende domestiche per facilitare la comprensione e la memoria; incorporare elementi di gamification nell'educazione all'assistenza domiciliare per rendere l'apprendimento divertente e coinvolgente, come sistemi di ricompensa per il completamento delle faccende o giochi interattivi che insegnano capacità organizzative; e utilizzare la tecnologia come app che ricordano e guidano le persone nelle faccende domestiche e forniscono liste di controllo per garantirne il completamento.

## Laboratorio T2 1

# TITOLO: SCOMPORRE E RICOMPORRE LE FACCENDE DOMESTICHE

### *Descrizione dell'attività*

La pulizia, o meglio la mancanza di essa, può avere un impatto sulla salute. Tuttavia, è spesso spiacevole e può essere particolarmente laborioso mantenere una routine di pulizia della casa, soprattutto per alcune persone con limitazioni fisiche e/o determinate disabilità. Ognuno è diverso e ha priorità diverse. Questo workshop aiuterà gli operatori giovanili ad aiutare i giovani con disabilità cognitive, come ritardo mentale da lieve a moderato, ma anche con disabilità fisiche, a superare alcune difficoltà che possono incontrare nella loro vita quotidiana quando si tratta di pulire i propri spazi.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	Da 8 persone fino a 15
<b>Facilitatori</b>	2
<b>Materiali</b>	Computer, tv, un telefono che può essere utilizzato per registrare video, documenti, poster e pennarelli, colla, una stampante, PECS
<b>Spazio</b>	Una stanza abbastanza grande da consentire a più gruppi di lavorare insieme senza disturbarsi a vicenda

## OBIETTIVI:

- Comprendere quali ostacoli incontra ogni giorno una persona con disabilità che vive da sola
- Trovare il metodo giusto che possa essere insegnato per comprendere e ricordare meglio come pulire correttamente, riproponendo questa attività a gruppi più o meno eterogenei di persone con disabilità
- Utilizzo del Picture Exchange Communication System (PECS) nelle attività della vita quotidiana.

## CORSO

### Preparazione

-Se qualcuno non lo conosce, spiegare brevemente cos'è il PECS e a cosa serve. Il Picture Exchange Communication System, o PECS, consente alle persone con scarse o nulle capacità comunicative di comunicare tramite immagini.

-Inizialmente il gruppo viene invitato a pensare a tutti i compiti che una persona che vive in modo indipendente è tenuta a svolgere per mantenere la casa in ordine e pulita, come pulire i bagni, il pavimento, le finestre, spolverare...

-Il gruppo viene poi diviso in due sottogruppi, ognuno dei quali è composto da 4 persone che avranno il compito di immedesimarsi nel ruolo di una persona con disabilità, ognuna con difficoltà diverse: una persona cieca, una persona sorda, una persona in sedia a rotelle e una con ritardo mentale.

-Un gruppo sarà incaricato di produrre un output grafico mentre l'altro un output virtuale

## Implementazione

-Ogni gruppo è invitato a selezionare 2 dei compiti discussi in precedenza nella fase preparatoria.

-Ogni gruppo dovrà quindi sviluppare un piano organizzativo in cui ogni compito sarà suddiviso in varie sotto-azioni. Ad esempio, se è stato scelto il compito "Pulire il bagno", questo sarà suddiviso in:

1-passare l'aspirapolvere sul pavimento

2-pulire prima il water poi il bidet con acqua calda (specificando con quali prodotti e con quale spugna e di quale colore)

3-cambiare la spugna e poi passare al lavandino e allo specchio

4- poi la doccia

5- quindi lavare il pavimento.

- Fatto questo, un gruppo svilupperà un output cartaceo, come un cartellone o un poster, che verrà appeso nel luogo specifico e dove saranno visibili tutte le fasi di pulizia accompagnate da foto e brevi descrizioni. L'altro gruppo svilupperà un output più tecnologico, utilizzando un tablet o un laptop, come video o audio + immagini.

- Ecco alcuni esempi di immagini PECS che possono essere utilizzate

### CHOOSE YOUR Chore Set #1



<b>Variazioni</b>	<p>- Se il gruppo è più numeroso, può essere suddiviso in più sottogruppi e ogni gruppo dovrà sviluppare un output in cui vengono descritte e suddivise le attività che riguardano una stanza specifica della casa, ad esempio cucina, bagno, camera da letto, soggiorno, terrazza...</p>
<b>Valutazione</b>	<p>La valutazione verrà effettuata in plenaria con l'intero gruppo. I facilitatori chiederanno ai partecipanti quali sono i loro sentimenti riguardo al workshop e all'esercizio di mettersi nei panni di una persona con disabilità.</p> <p>Dopo il primo giro di impressioni, i facilitatori chiedono ai partecipanti se pensano di poter utilizzare questa attività nel loro lavoro quotidiano con i ragazzi con disabilità e, in tal caso, quali cambiamenti avrebbero proposto all'attività.</p>

## TITOLO: POLLICE VERDE IN SU

### *Descrizione dell'attività*

Il giardinaggio, che si tratti di lavorare con un giardino verticale o un grande appezzamento di terreno, è un modo meraviglioso per entrare in contatto con la natura. Per le persone con disabilità intellettive o dello sviluppo, il giardinaggio (o l'ortoterapia) può essere un modo olistico per apprendere una nuova abilità e sentirsi anche più stabili. Inoltre, è un modo, per ciascuno, per sentire la connessione con qualcosa a cui teniamo e che ha bisogno della nostra attenzione e cura per sopravvivere. In un certo senso, ci rende responsabili verso qualcos'altro.

Dettagli	
<b>Durata</b>	1,5 ore
<b>Partecipanti</b>	10
<b>Facilitatori</b>	2
<b>Materiali</b>	Storie tratte da libri e/o TV, semi di piante aromatiche e alcune piante aromatiche già parzialmente cresciute, vasi di ceramica, acqua, terriccio, vernice per lavagna e gessetti, annaffiatoi.
<b>Spazio</b>	Una stanza abbastanza grande da consentire a più gruppi di lavorare insieme senza disturbarsi a vicenda

## OBIETTIVI:

- Capire il significato di “prendersi cura di qualcosa di vivo”
- Aiutare una persona con disabilità a sentirsi produttiva
- Assegnare un compito pratico da svolgere con costanza a una persona con disabilità
- Incoraggiare qualcuno ad apprendere nuove competenze
- Creare un luogo meraviglioso dove le persone possano rilassarsi e apprezzare la bellezza della natura

## CORSO

<b>Preparazione</b>	Ogni persona è in piedi davanti a un tavolo. Davanti a lui/lei ci sono: 2 diverse piante aromatiche e i rispettivi semi, un vaso di ceramica, un po' di terriccio, un annaffiatoio, vernice per lavagna e gessetti.
<b>Implementazione</b>	<p>1-Inizialmente i facilitatori hanno il compito di rendere consapevoli gli operatori giovanili dell'importanza per una persona con disabilità di percepirsi come un individuo responsabile e di come questa consapevolezza si manifesti attraverso la cura di qualcosa o qualcuno. Ciò può avvenire attraverso il racconto di una storia o la visione di un breve documentario.</p> <p>2-Innanzitutto, l'attenzione è sulle piante. Ogni persona deve descrivere le piante che ha di fronte: che colore, che forma e consistenza hanno le foglie, che odore hanno, come possono essere utilizzate per cucinare.</p>

	<p>3-Quindi il secondo passo è decorare il vaso usando la vernice per lavagna, scrivendo il nome delle piante o semplicemente dipingendo e disegnando il vaso come preferiscono. Quindi il vaso verrà riempito di terra e tutti dovranno mettere dei semi all'interno e poi ricoprirlo nuovamente con la terra.</p> <p>4-Ora è importante spiegare esattamente come le persone dovranno prendersi cura prima del seme e poi delle piante. Il gruppo può creare tutti insieme un "vademecum" di cosa deve essere fatto dall'innaffiamento (e qual è la giusta quantità di acqua), alla concimazione, alla potatura e al posizionamento della pianta nella posizione migliore (non troppo soleggiata, non troppo ombreggiata).</p>
<p><b>Variazioni</b></p>	<p>Questa attività si può fare anche con le piante da giardino, come pomodori, cetrioli, zucchine e molto altro ancora... I prodotti di queste piante saranno probabilmente più soddisfacenti perché possono essere cucinati direttamente e diventare essi stessi un piatto.</p> <p>È anche possibile realizzare nel tempo una sorta di ricettario, partendo dalla pianta aromatica e dalle sue caratteristiche.</p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p>Alla fine del workshop il facilitatore chiederà ai partecipanti due compiti diversi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni operatore socio-educativo sarà invitato a riflettere sui diversi tipi di disabilità e sui possibili problemi e soluzioni.</li> <li>• Scrivere una parola che descriva ogni fase del workshop.</li> </ul>

## TITOLO: PROGETTAZIONE DELLA CASA

### *Descrizione dell'attività*

Quando si parla di progettare e arredare una casa per persone con disabilità, è fondamentale tenere conto e partire dalle esigenze espresse dalle persone che la abiteranno. Non si possono proporre pacchetti preconfezionati perché rischierebbero di non soddisfare tutti i requisiti di una casa accessibile a tutti. Inoltre, è importante che la casa trasmetta un'idea personalizzata e accogliente e che le persone che poi la abiteranno siano coinvolte il più possibile in modo diretto.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	1 giorno intero
<b>Partecipanti</b>	15
<b>Facilitatori</b>	2
<b>Materiali</b>	Planimetrie di varie case e appartamenti stampate in versione plotter, un computer o un telefono dove poter effettuare ricerche su internet, penna e pennarelli
<b>Spazio</b>	Una stanza abbastanza grande da consentire a più gruppi di lavorare insieme senza disturbarsi a vicenda

## OBIETTIVI:

- Comprendere appieno le esigenze di una persona con disabilità che si scontra con problemi di accessibilità
- Imparare ad arredare una casa completamente adattata a tutte le possibili esigenze di una persona con disabilità.
- Comprendere l'importanza di considerare i gusti e le preferenze di una persona con disabilità quando si sceglie dove vivrà

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><i>Ci dividiamo in gruppi da 4 o 5 persone.</i></p> <p><i>A ciascun gruppo viene consegnata una mappa di una casa o di un appartamento con una breve descrizione del luogo in cui si trova: è una casa in campagna o un appartamento in centro città, con giardino o senza, in centro o in periferia, isolata o circondata da altre case....</i></p>
<b>Implementazione</b>	<p>Mattina</p> <p>-Nella prima parte di questo workshop, gli operatori giovanili dovranno identificare quali ostacoli e difficoltà una persona con disabilità potrebbe dover affrontare se visse nella casa rappresentata sulla loro mappa. Dovrebbero quindi stilare un elenco di tutti gli ostacoli identificati in base a ciascun tipo di disabilità, da quelle fisico-sensoriali a quelle cognitive.</p> <p>- Nella seconda parte verrà poi chiesto loro di pensare ad almeno una possibile soluzione per ogni problema/impedimento riscontrato</p>

	<p>- Nella terza parte il gruppo si riunisce e vengono presentati in plenaria sia i problemi sia le possibili soluzioni individuate.</p> <p>Pomeriggio</p> <p>Nella seconda parte della giornata l'intero gruppo dovrebbe sviluppare un opuscolo o una sceneggiatura per un video basato su ciò di cui hanno discusso durante la mattinata.</p> <p>Sarebbe importante che l'opuscolo o il video contengano informazioni su tutti gli ambiti per i quali è stata identificata l'esigenza e la relativa soluzione, come ad esempio: afferrare gli oggetti, accessibilità, impedimenti sensoriali...</p>
<p><b>Variazioni</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si potrebbe fornire una mappa online invece di una cartacea e l'intero workshop verrebbe svolto utilizzando computer e proiettori.</li> <li>• Potrebbe essere una variabile interessante far simulare ad alcuni operatori una disabilità specifica (cecità, sordità, paralisi delle gambe...) per farli immedesimare il più possibile negli eventuali ostacoli che le persone con disabilità potrebbero incontrare all'interno di quella casa</li> </ul>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p>Alla fine dell'attività sarebbe interessante chiedere:</p> <p>Quanta importanza hai dato agli aspetti pratici concreti e agli eventuali desideri o inclinazioni personali?</p> <p>Quanto pensi che siano importanti i gusti personali di ogni ragazzo, oltre all'accessibilità?</p> <p>Quest'ultima domanda è molto importante per ricordare ai partecipanti di non sottovalutare questo aspetto.</p>

## Tema 3: Cibo e nutrizione

Per le persone con disabilità intellettive, imparare a preparare il proprio cibo e comprendere l'importanza della nutrizione è essenziale per la salute, l'indipendenza e il benessere generale. Sapere come preparare pasti nutrienti assicura una dieta equilibrata, fondamentale per mantenere la salute fisica e prevenire le malattie. Promuove inoltre l'indipendenza, consentendo alle persone di fare le proprie scelte alimentari e preparare i pasti senza dipendere dagli altri, aumentando così la loro sicurezza e autostima. Inoltre, la conoscenza di tecniche di cottura e preparazione sicure degli alimenti riduce il rischio di malattie trasmesse dagli alimenti e incidenti in cucina.

La terapia occupazionale è fondamentale in questo processo di apprendimento. I terapeuti iniziano valutando le capacità, le sfide e le esigenze specifiche dell'individuo relative alla preparazione del cibo e alla nutrizione. Sviluppano programmi di formazione personalizzati che includono istruzioni passo dopo passo, supporti visivi ed esempi pratici su misura per le capacità dell'individuo. Attraverso sessioni regolari, i terapeuti forniscono supporto e rinforzo continui, assicurando che le nuove competenze vengano praticate e mantenute.

## Laboratorio T3 1

### **TITOLO: Preparazione di pasti sani**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività insegna ai partecipanti come preparare pasti semplici e sani. Attraverso attività pratiche, i partecipanti apprenderanno le abilità culinarie di base, la pianificazione dei pasti e l'importanza di un'alimentazione equilibrata. La formazione è progettata per essere accessibile e coinvolgente per gli adulti con disabilità intellettiva.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	60 minuti
<b>Partecipanti</b>	10 partecipanti
<b>Facilitatori</b>	1 facilitatore
<b>Materiali</b>	Ingredienti sani per una ricetta semplice, utensili da cucina esclusi coltelli o frullatori
<b>Spazio</b>	All'interno, un ambiente con tavoli e sedie e spazio per cucinare

## OBIETTIVI:

- Scoprire gli ingredienti sani e i loro benefici.
- Scoprire come preparare velocemente dei pasti semplici e nutrienti.
- Incoraggiare i partecipanti a cucinare pasti sani a casa.
- Offrire un'esperienza culinaria pratica e inclusiva alle persone con disabilità.
- Incoraggiare buone pratiche igieniche durante la preparazione e il consumo degli alimenti.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><i>Scegli una ricetta semplice e sana che possa essere preparata facilmente nei tempi previsti e con utensili da cucina di base.</i></p> <p><i>Disporre le sedie a semicerchio attorno all'area di dimostrazione della cucina. Assicurarsi che tutti gli utensili e gli ingredienti necessari per cucinare siano pronti e accessibili.</i></p>
<b>Implementazione</b>	<p>Introduzione (10 minuti) Dare il benvenuto ai partecipanti e spiegare l'importanza di preparare e mangiare pasti sani. Presentare gli obiettivi e la struttura dell'attività.</p> <p>Dimostrazione (30 minuti): mostrare come selezionare e distinguere frutta e verdura fresche da quelle marce. Si può fare in pochi semplici passaggi:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare il processo di lavaggio e la sua importanza</li> <li>• Spiegare i benefici nutrizionali di ogni ingrediente utilizzato</li> <li>• Creare una ricetta semplice con gli ingredienti selezionati (ad esempio un'insalata)</li> <li>• Alla fine, lasciare che i partecipanti assaggino i piatti</li> </ul>
<p><b>Variazioni</b></p>	<p><i>Lavoro in gruppi:</i>  <i>Dividere i partecipanti in piccoli gruppi e assegnare a ogni gruppo una ricetta semplice da preparare. Ogni gruppo può quindi condividere il suo piatto con il resto dei partecipanti.</i></p> <p><i>Esplorazione degli ingredienti:</i>  <i>Chiedere ai partecipanti di portare da casa un ingrediente sano e di condividere con il gruppo una ricetta o un modo per utilizzarlo in un pasto.</i></p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p>Riflessione: chiedere ai partecipanti cosa hanno imparato e come possono utilizzare questa conoscenza per il futuro.</p> <p>Domande per la discussione: alla fine della sessione, discutere sull'importanza di preparare pasti sani.</p>

## Laboratorio T3 2

### **TITOLO: Cosa c'è di buono?**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività aiuta i partecipanti a identificare le opzioni di pasti sani e non sani. Attraverso discussioni interattive e schede visive, i partecipanti impareranno a fare scelte alimentari migliori e a comprendere l'impatto dell'alimentazione sul loro benessere. L'attività è progettata per essere divertente e accessibile, incoraggiando la partecipazione attiva e l'apprendimento pratico.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	30 - 40 minuti
<b>Partecipanti</b>	8 - 12
<b>Facilitatori</b>	Un facilitatore per gruppo
<b>Materiali</b>	Carte con opzioni di cibo sano e non
<b>Spazio</b>	Al chiuso o all'aperto

## OBIETTIVI:

- Aumentare la consapevolezza sulle opzioni alimentari salutari e non
- Informare i partecipanti sui benefici di un'alimentazione sana
- Incoraggiare il pensiero critico sulle scelte alimentari
- Promuovere l'interazione e la partecipazione sociale

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><b>Stampare le carte:</b> creare 10 carte con immagini e nomi di opzioni alimentari salutari (ad esempio, mela, carota, broccoli) e 10 carte con immagini e nomi di opzioni di alimenti da fast food (ad esempio, hamburger, patatine fritte, bibite).</p> <p><a href="#">Link alle carte</a></p> <p>Disporre le sedie in cerchio per facilitare l'interazione e la discussione.</p> <p>Assicurarsi che tutti i partecipanti siano seduti comodamente in cerchio.</p>
<b>Implementazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dare il benvenuto ai partecipanti e spiegare lo scopo dell'attività.</li><li>• Discutere dell'importanza di fare scelte alimentari sane e di come ciò influisca sul benessere generale.</li><li>• Presentate una alla volta le varie opzioni alimentari mostrando le carte ai partecipanti.</li></ul>

**Fornire brevi informazioni su ogni opzione alimentare, spiegando perché è sana o meno.**

**Per esempio:**

- “Una mela è un’opzione sana perché è ricca di fibre e vitamine.”
- “Un hamburger è spesso considerato poco sano a causa del suo alto contenuto di grassi e calorie.”

**Mescolare bene le carte:**

1. Presentare nuovamente le carte mescolate ai partecipanti.
2. Chiedere ai partecipanti di pescare a turno una carta e di decidere se rappresenta un'opzione alimentare sana o meno.
3. Avviare una discussione per ogni scelta, ponendo l’accento sul motivo per cui la scelta è sana o meno.
4. Incoraggiare i partecipanti a condividere i loro pensieri e le loro esperienze personali in merito alle opzioni alimentari.
5. Riassumere i punti chiave discussi durante l'attività.
6. Incoraggiare i partecipanti a riflettere su come possono integrare scelte alimentari più sane nella loro vita quotidiana.
7. Lasciare spazio a eventuali domande o commenti finali.

**Variazioni**

***Sfida della piramide alimentare***

***Obiettivo:*** introdurre il concetto di pasti equilibrati utilizzando la piramide alimentare.

*Dopo aver discusso delle opzioni alimentari sane e non sane, consegna a ogni partecipante un modello vuoto di piramide alimentare. Chiedi ai partecipanti di posizionare le carte alimentari nella categoria corretta sulla piramide (ad esempio, frutta, verdura, cereali). Discuti perché una dieta bilanciata è importante e come ogni gruppo alimentare contribuisce alla salute generale.*

### ***Pianificazione di pasti sani***

***Obiettivo:*** incoraggiare i partecipanti a pianificare un pasto sano utilizzando le carte alimentari.

*Dividete i partecipanti in piccoli gruppi. Fornite a ogni gruppo un set di carte alimentari. Chiedete a ogni gruppo di pianificare un pasto sano usando le carte, assicurando un equilibrio tra i diversi gruppi alimentari. I gruppi presentano i loro piani alimentari e il facilitatore fornisce un feedback sull'equilibrio nutrizionale.*

### **Valutazione**

I partecipanti completano un breve quiz per valutare la loro comprensione delle scelte alimentari sane e non sane. Le discussioni di gruppo offrono un'opportunità di feedback e di riflessione sul workshop. I facilitatori osservano il coinvolgimento durante le attività per valutare l'efficacia della sessione.

## Laboratorio T3 3

### **TITOLO: Avventura nutrizionale**

#### *Descrizione dell'attività*

I partecipanti intraprendono un'avventura divertente e interattiva in cui completano varie “missioni nutrizionali” per imparare a mangiare sano e a nutrirsi. L'attività utilizza un approccio ludico con sfide e premi per coinvolgere i partecipanti nell'esplorazione dei gruppi di alimenti, nella comprensione delle quantità delle porzioni e nelle scelte alimentari sane. I partecipanti si muoveranno attraverso diverse “stazioni di avventura”, ognuna con una sfida unica legata all'alimentazione. Completando ogni sfida, guadagneranno punti e raccoglieranno “badge nutrizionali”.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	1 ora
<b>Partecipanti</b>	8 - 12 adulti con disabilità intellettive
<b>Facilitatori</b>	Due facilitatori per gruppo (terapisti occupazionali o nutrizionisti qualificati)
<b>Materiali</b>	Materiali per la “stazione di avventura” (ad esempio, modelli di cibo, piatti con porzioni, schede nutrizionali) Fogli di monitoraggio dei punti Badge nutrizionali (adesivi o schede) Timer Elementi visivi o pittogrammi (schede o poster che mostrano i gruppi alimentari)
<b>Spazio</b>	Al chiuso o all'aperto

## OBIETTIVI:

- Imparare ad identificare i diversi gruppi alimentari e i loro benefici.
- Imparare a riconoscere le porzioni appropriate per i vari alimenti.
- Esercitarsi a fare scelte alimentari più sane attraverso sfide interattive.
- Utilizzare la gamification per aumentare la motivazione e la partecipazione all'apprendimento sulla nutrizione.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Predisporre le Stazioni di Avventura:</b> predisporre la stanza con postazioni diverse, ciascuna incentrata su un tema specifico della nutrizione (ad esempio, identificazione di frutta e verdura, abbinamento delle dimensioni delle porzioni, scelte sane e non sane).</li><li>2. <b>Creare i materiali:</b> preparare i modelli di cibo, i piatti con le giuste porzioni e le schede nutrizionali. Impostare i fogli di monitoraggio dei punti o l'app digitale.</li><li>3. <b>Preparare i badge:</b> preparare i badge nutrizionali da distribuire.</li><li>4. <b>Informare i facilitatori:</b> assicurarsi che i facilitatori abbiano familiarità con le attività e gli obiettivi.</li></ol>
<b>Implementazione</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Informare i partecipanti sul tema dell'avventura e spiegare loro le regole e gli obiettivi. Dividere i partecipanti in piccoli team.</li><li>2. Ogni squadra visita le stazioni di avventura a rotazione. In ogni stazione, completano una sfida e guadagnano punti.</li></ol>

	<p><b>Stazione 1:</b> “Abbinamento dei gruppi alimentari” – Abbina gli alimenti ai rispettivi gruppi.</p> <p><b>Stazione 2:</b> “Porzione perfetta” – Utilizzare piatti monoporzione per distribuire correttamente i diversi alimenti.</p> <p><b>Stazione 3:</b> “Caccia alla scelta sana” – Identificare e selezionare le opzioni più sane tra una serie di scelte alimentari.</p> <p>3. Rivedere i punti guadagnati e distribuire badge nutrizionali. Discutere con i partecipanti su cosa hanno imparato e apprezzato.</p>
<p><b>Variazioni</b></p>	<p><i>Adattare le postazioni per una piattaforma online utilizzando sale riunioni virtuali per ogni sfida.</i></p> <p><i>Cambia il tema dell'avventura (ad esempio, "Avventura spaziale" o "Spedizione nella giungla") per rendere l'attività sempre nuova ed entusiasmante.</i></p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p>Raccogliere il feedback dei partecipanti sul loro gradimento e su ciò che hanno imparato.</p> <p>Esaminare le osservazioni sul coinvolgimento dei partecipanti e sulla comprensione dei concetti nutrizionali.</p> <p>Utilizzare un breve quiz o una discussione di gruppo per valutare il livello di apprendimento acquisito e le aree da migliorare.</p>

## Tema 4: Attività fisica e benessere

Le attività fisiche sono fondamentali per le persone con disabilità intellettive per i loro numerosi benefici fisici, mentali, emotivi e sociali. L'attività fisica regolare può migliorare la salute cardiovascolare, aiutare a gestire il peso e migliorare la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la resistenza fisica complessiva. Migliora anche le capacità motorie, la coordinazione e l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute e lesioni. Mentalmente ed emotivamente, le attività fisiche possono migliorare l'umore, alleviare l'ansia e la depressione e migliorare le capacità cognitive come l'attenzione, la memoria e il funzionamento esecutivo. Partecipare a queste attività può anche aumentare l'autostima poiché gli individui raggiungono obiettivi personali e provano un senso di realizzazione. Socialmente, le attività di gruppo offrono opportunità di interazione, aiutando gli individui a costruire amicizie, migliorare le capacità sociali e promuovere un senso di inclusione nella comunità.

La terapia occupazionale (TO) svolge un ruolo fondamentale nell'integrazione delle attività fisiche nella vita delle persone con disabilità intellettive. I terapeuti occupazionali valutano le capacità e gli interessi individuali per creare programmi di esercizi personalizzati che siano piacevoli e realizzabili. Lavorano sullo sviluppo delle capacità motorie, anche quelle fini, assicurando una partecipazione sicura ed efficace alle attività fisiche. Consigliando e formando le persone all'uso di attrezzature e tecniche adattive, la terapia occupazionale rende accessibili le attività fisiche.

La terapia occupazionale aiuta, inoltre, gli individui a integrare le attività fisiche nelle loro routine quotidiane, promuovendo coerenza e impegno a lungo termine. Fornire istruzione e supporto agli individui e alle loro famiglie sottolinea l'importanza dell'attività fisica e come integrarla nella vita di tutti i giorni. Gli ergoterapisti spesso collaborano con fisioterapisti, personal trainer e altri professionisti per creare un approccio olistico all'attività fisica e alla salute. Esempi di interventi di terapia occupazionale includono la progettazione di routine di esercizi individualizzate, l'incoraggiamento alla partecipazione a sport e giochi ricreativi, l'organizzazione di attività di gruppo come lezioni di danza o sessioni di nuoto e l'utilizzo di giochi di sviluppo delle abilità che sviluppino la coordinazione e le capacità motorie in modo divertente e coinvolgente. Incorporare le attività fisiche nella vita delle persone con disabilità intellettive può portare a miglioramenti significativi nel loro benessere generale e la terapia occupazionale fornisce il supporto e la guida necessari per rendere queste attività accessibili e utili.

## Laboratorio T4 1

### **TITOLO: Danza accessibile**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività mira a mostrare ai partecipanti gli effetti positivi della danza e a dar loro gli strumenti per implementare attività di danza di qualità con persone con disabilità. I partecipanti sperimenteranno in prima persona che la danza aiuta a ridurre lo stress, ha benefici cognitivi, un impatto positivo sull'interazione sociale, la forma fisica, l'autostima e la creatività. L'attività di seguito è ispirata al Curriculum sviluppato come parte del progetto Europeo FISLAYPWD.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	20 partecipanti
<b>Facilitatori</b>	1-2
<b>Materiali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sedie</i></li><li>• <i>Sciarpe o bende per gli occhi per bendare gli occhi</i></li><li>• <i>Tappi per le orecchie</i></li><li>• <i>Penne</i></li><li>• <i>Post-it</i></li><li>• <i>Computer portatile</i></li><li>• <i>Proiettore</i></li><li>• <i>Connessione Internet</i></li><li>• <i>Altoparlanti</i></li><li>• <i>Selezione di musica di diversi generi</i></li></ul>

<b>Spazio</b>	Uno spazio ampio, aperto e sgombro dove i partecipanti possono muoversi liberamente durante l'attività di danza. Lo spazio dovrebbe anche essere facilmente accessibile, caldo e luminoso con un pavimento adatto. I partecipanti in sedia a rotelle dovrebbero essere incoraggiati a controllare se le loro ruote sono gonfie e pulite. Per le persone con disabilità uditive è meglio prevedere uno spazio con una buona acustica.
---------------	--

## OBIETTIVI:

- Comprendere le sfide che le persone con disabilità devono affrontare nel praticare attività di danza e pensare ad approcci innovativi per rimuovere diverse barriere.
- Vivere e comprendere la danza come un'attività che favorisce il benessere e l'inclusione sociale.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparare l'attrezzatura.</li> <li>• Preparare i post-it con gli indizi per l'attività di mimo.</li> </ul>
<b>Preparazione</b>	<p>1. La prima attività è un'attività rompighiaccio di "mimo". I partecipanti sono divisi in 2-3 squadre. Ogni partecipante riceve un post-it con un indizio specifico (ad esempio una celebrità del tuo paese, diversi sentimenti, animali, oggetti, ecc.). A turno, un partecipante di ogni squadra deve spiegare ai propri compagni il proprio indizio, senza usare parole, solo con gesti, espressioni facciali, movimento (1-2 minuti per partecipante).</p>

Gli altri compagni di squadra devono indovinare quale indizio viene loro mostrato.

2. Durante la seconda attività, il facilitatore mostra ai partecipanti diverse clip con esempi di danza accessibili. Di seguito alcuni suggerimenti:

- [Lezione di danza accessibile con Chelsie Hill](#)
- [Danza in carrozzina – Sentilo ancora](#)
- [Shake it off – coreografia di danza](#)

3. In seguito, il formatore chiede ai partecipanti di eseguire delicati esercizi di riscaldamento per preparare il corpo al movimento.

4. Dopodiché, i partecipanti iniziano la sessione di danza. I partecipanti sono divisi in coppie. Le coppie sono divise in 3 categorie: "sedia a rotelle", "disabilità visiva" o "disabilità uditiva". Le coppie con "sedia a rotelle" useranno una sedia a coppia e balleranno sedendosi sopra, le coppie con "disabilità visiva" riceveranno una sciarpa o una benda e saranno bendate, mentre le coppie con "disabilità uditiva" riceveranno un set di tappi per le orecchie.

5. Il formatore mette la musica e i partecipanti inizieranno a ballare con il loro partner. Un partecipante in coppia cercherà di ballare e muoversi in base alla "disabilità assegnata", e l'altro fornirà supporto nel farlo. Dopo 10 minuti, i partecipanti cambiano ruolo.

6. Debriefing: i partecipanti sono invitati a riflettere sull'attività e su come si sono sentiti. Alcune domande sono fornite nella sezione di valutazione.

<b>Variazioni</b>	Per un'attività più breve, si può saltare il passaggio 2 e fornire i link ai partecipanti solo alla fine del corso, come risorse aggiuntive.
<b>Valutazione</b>	<p>Alla fine del workshop, porre al gruppo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come ti sei sentito durante l'attività?</li> <li>• Come ti sei sentito a ballare nonostante la tua disabilità?</li> <li>• Come ti sei sentito a ballare con una persona con disabilità?</li> <li>• Cosa hai imparato?</li> <li>• Come puoi applicarlo quando organizzi attività simili di animazione socioeducativa con persone con disabilità?</li> </ul>

### **Suggerimenti / Consigli**

- Affinché l'attività funzioni al meglio, i partecipanti devono sentirsi a loro agio e liberi di sperimentare. È quindi molto importante che il facilitatore incoraggi un'atmosfera rilassata e uno spirito di cooperazione tra i partecipanti.

### **RISORSE PER APPROFONDIRE:**

- [J. Lowe, E. Sanchez, K. Stevens and B. Darnell: Considering Difference – Making Dance Accessible: An Introduction.](#)
- A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers.

## Laboratorio T4 2

### TITOLO: Corpo e movimento

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività mira a promuovere le sensazioni associate all'auto-accettazione, alla comprensione, all'empatia e all'inclusione, fornendo ai partecipanti strumenti pratici e teorici sugli approcci incentrati sul corpo (come la mindfulness e la contact improvisation). L'attività di seguito è ispirata al Curriculum sviluppato come parte del progetto Europeo FISLAYPWD.

Dettagli	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	20 partecipanti
<b>Facilitatori</b>	1-2
<b>Materiali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Abbigliamento comodo</i></li><li>• <i>Tappetini o cuscini yoga per il rilassamento</i></li><li>• <i>Coperte per il rilassamento</i></li><li>• <i>Casse</i></li><li>• <i>Musica selezionata per l'attività di contact improvisation</i></li></ul>
<b>Spazio</b>	Uno spazio ampio dove i partecipanti possano muoversi liberamente durante l'attività di contact improvisation. Inoltre, per facilitare l'attività di rilassamento iniziale, è consigliabile rendere l'ambiente accogliente e caldo (ad esempio, si potrebbe accendere dell'incenso).

## OBIETTIVI:

- Esplorare metodi incentrati sul corpo che possano migliorare l'accettazione del nostro corpo e di noi stessi.
- Sperimentare in prima persona attività di contact improvisation per favorire la comunicazione fisica ed emotiva, l'empatia e la connessione con gli altri.
- Riflettere sul potere trasformativo degli approcci incentrati sul corpo nel promuovere atteggiamenti positivi verso l'inclusione.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Preparare i materiali.</i></li><li>• <i>Studiare attentamente i principi e le linee guida di sicurezza della metodologia della contact improvisation.</i></li></ul>
<b>Implementazione</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La prima attività è un energizer sul linguaggio del corpo. I partecipanti sono divisi in 2-3 gruppi. Ai partecipanti viene chiesto di muoversi in modo casuale all'interno dello spazio previsto per i loro gruppi. Quando il facilitatore nomina una parte del corpo, i partecipanti devono toccare i membri del loro gruppo usando quella parte del corpo. L'attività dura 10-15 minuti e serve da riscaldamento per prevenire eventuali infortuni e per iniziare a creare una connessione tra i partecipanti.</li><li>2. La seconda attività è la contact improvisation. Inizialmente, il facilitatore introduce i principi base della contact improvisation e alcune linee guida di sicurezza.</li></ol>

3. I principi fondamentali sono:

- i partecipanti devono impegnarsi nel supporto reciproco e nella condivisione del peso, consentendo ai movimenti di fluire in modo organico;
- i partecipanti devono improvvisare e non seguire una coreografia prestabilita;
- i partecipanti devono concentrarsi sul linguaggio del corpo e sulle emozioni dei loro partner. Dovrebbero armonizzare i loro movimenti rispondendo in modo genuino ai segnali e alle intenzioni dell'altro.

4. Le principali linee guida di sicurezza sono:

- i partecipanti devono comunicare e rispettare reciprocamente lo spazio personale e fisico e i propri confini;
- i partecipanti devono comunicare con i propri partner qualsiasi disagio o preoccupazione possano provare, in modo sincero e costruttivo;
- I partecipanti devono essere consapevoli dei propri movimenti e dell'ambiente circostante e devono eseguire solo movimenti adatti al proprio livello di abilità, per prevenire qualsiasi potenziale infortunio durante l'attività.

5. Il trainer mette la musica per iniziare la sessione di contact improvisation. I partecipanti formano delle coppie e iniziano a muoversi e ballare con un partner. Dovrebbero provare a mettere in pratica ciò che hanno imparato sulla contact improvisation (come reagire ai segnali dell'altro, condividere il peso, ascoltarsi a vicenda e rispondere con movimenti armonici).

In seguito, i partecipanti escono dalle coppie e si uniscono in un esercizio collettivo in cui possono esplorare schemi di movimento più ampi, dinamiche di gruppo e interazioni spontanee. In questa parte, i partecipanti sono liberi di sperimentare il movimento in modo creativo. Il facilitatore chiede ai partecipanti di supportarsi e di essere inclusivi l'uno con l'altro per creare un ambiente in cui tutti si sentano liberi di esprimersi attraverso il movimento.

6. L'ultima attività è un esercizio di rilassamento. Il facilitatore chiede ai partecipanti di trovare una posizione comoda, seduti o sdraiati, e spiega loro che dovranno rilassarsi, concentrarsi solo sul proprio corpo e non farsi distrarre dai pensieri quotidiani (ad esempio, "cosa devo fare dopo? cosa ho fatto oggi?"). Il formatore chiede ai partecipanti di concentrarsi sul proprio respiro e di scansionare mentalmente il proprio corpo dalla testa ai piedi, vedere quali aree sono più calde, quali sono più fredde e, se notano alcune aree del corpo che sono tese, di porre lì la loro attenzione e cercare di rilassarle, respirandoci dentro.

7. Debriefing: i partecipanti sono invitati a riflettere sulla propria immagine corporea. Ai partecipanti viene chiesto di scrivere i propri pensieri, sentimenti e atteggiamenti nei confronti del proprio corpo, senza giudizio. Potrebbero riflettere su quali parti del corpo si sentono più sicuri e quali meno, sia in relazione a se stessi che in relazione agli altri.

### **Variazioni**

Per un'attività più breve, puoi saltare il passaggio 6 ed eseguire direttamente l'attività di valutazione.

## Valutazione

Alla fine del workshop, porre al gruppo le seguenti domande:

- Come ti sei sentito durante l'attività?
- Com'è stato interagire con gli altri partecipanti attraverso il movimento e solo con il tuo corpo?
- Riesci a comprendere gli altri e a provare empatia per loro?
- Pensi che queste esperienze possano influenzare il tuo atteggiamento verso l'inclusione e la diversità?
- Quali sono gli aspetti importanti che hai tratto da questo esercizio e che potrebbero esserti utili nel tuo lavoro con i ragazzi con disabilità?

## Suggerimenti / Consigli

- Affinché l'attività funzioni al meglio, i partecipanti devono sentirsi a loro agio e liberi di sperimentare. È quindi molto importante che il facilitatore incoraggi un'atmosfera rilassata e uno spirito di cooperazione tra i partecipanti.

## RISORSE PER APPROFONDIRE:

- [Guided Imagery & Mindfulness Exercise: Body Image \(Adapted from http://www.innerhealthstudio.com & The Body Image Workbook: An Eight Step Program for Learning to Like Your Looks, by Thomas F. Cash\)](http://www.innerhealthstudio.com)
- [Suggested Guidelines for Safety and Awareness at Contact Improvisation](#)
- [Fundamentals of Contact Improvisation](#)

## Laboratorio T4 3

### TITOLO: Sitting volley

#### Descrizione dell'attività

Questa attività fornisce ai partecipanti strumenti pratici e teorici per implementare uno Sport Integrato, che è una fusione di attività ludiche e motorie che coinvolgono la partecipazione attiva di individui con e senza disabilità. In particolare, i partecipanti avranno l'opportunità di sperimentare in prima persona una versione integrata e adattata di una partita di pallavolo. L'attività di seguito è ispirata al Curriculum sviluppato come parte del progetto Europeo FISLAYPWD.

Dettagli	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	20 partecipanti
<b>Facilitatori</b>	1-2
<b>Materiali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rete da pallavolo;</li><li>• Pallone da pallavolo;</li><li>• Sedie per ogni partecipante (tranne per quelli in sedia a rotelle).</li></ul>
<b>Spazio</b>	<p>Per giocare a sitting volley, il campo da pallavolo deve essere preparato con caratteristiche leggermente diverse da un campo normale, ovvero:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'altezza della rete deve essere di 1 metro (inferiore a quella di una rete tradizionale)</li><li>- Il campo deve avere dimensioni di 10 metri per 6 metri (più piccolo di un campo tradizionale)</li></ul>

## OBIETTIVI:

- Comprendere le difficoltà che le persone con disabilità possono incontrare nello sport;
- Comprendere il potenziale inespresso delle persone con disabilità nello sport;
- Acquisire competenze e conoscenze specifiche relative al gioco del sitting volley.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Preparare i materiali.</i></li><li>• <i>Studiare le caratteristiche principali degli Sport Integrati.</i></li><li>• <i>Studiare attentamente le regole e le caratteristiche del Sitting Volley.</i></li></ul>
<b>Implementazione</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prima di iniziare il gioco, il formatore introduce la definizione di Sport Integrati, spiegando che si tratta di “sport progettati da zero, modificando regole, spazi e materiali, per consentire alle persone con e senza disabilità di partecipare insieme”.</li><li>2. In seguito, il formatore chiede ai partecipanti di fare alcuni esercizi di riscaldamento prima della partita, tra cui stretching dinamico di tutto il corpo, ma concentrandosi in modo specifico su fianchi, polsi, collo e spalle. Altri allenamenti pre-partita possono includere:<ul style="list-style-type: none"><li>• passare la palla tra giocatori seduti in cerchio;</li><li>• a turno, i partecipanti devono provare a far rimbalzare la palla restando seduti su una sedia.</li></ul></li></ol>

	<p>3. Il formatore spiega le regole del gioco, che sono molto simili a quelle della pallavolo, eccetto che i giocatori devono giocare seduti e possono bloccare la palla con due mani quando la ricevono. Lo scopo del gioco è di mandare la palla oltre la rete, facendola toccare il terreno nel campo avversario (si guadagna 1 punto). La partita finisce quando una squadra ottiene 10 punti.</p> <p>4. Prima di iniziare la partita, i giocatori avranno 5-10 minuti per decidere il nome della squadra, scegliere la posizione di ogni giocatore e pianificare una possibile strategia di gioco.</p> <p>5. La partita inizia. Ogni squadra è composta da 6 giocatori. Si possono formare più squadre che si affronteranno in successione come in un mini torneo. I cambi di giocatore possono essere effettuati durante ogni partita.</p> <p>6. Debriefing: i partecipanti sono invitati a riflettere sull'attività e su come si sono sentiti. Alcune domande sono fornite nella sezione di valutazione.</p>
<p><b>Variazioni</b></p>	<p>Una possibile alternativa è che i giocatori, invece di sedersi sulle sedie, possano sedersi direttamente sul pavimento.</p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p>Alla fine del workshop, porre al gruppo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come ti sei sentito durante l'attività?</li> <li>• Quali parti dell'attività ti sono piaciute di più?</li> <li>• Quali sono state le parti più difficili dell'attività?</li> <li>• Come vi siete preparati alla parte esecutiva, all'interno del vostro team?</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Come ti sei sentito a non essere in grado di usare le gambe? (per i giovani senza disabilità fisica)</li><li>• Come ti sei sentito ad avere le stesse competenze dei tuoi compagni di squadra (o di più)? (per i giovani con disabilità motorie)</li><li>• Che cosa hai imparato da questa attività come animatore socio-educativo per implementare in seguito questa e altre attività simili con i giovani con disabilità?</li></ul> |
|--|---|

### **Suggerimenti / Consigli**

- L'attività del sitting volley è adatta ai giovani con e senza disabilità fisiche e/o mentali, se sono in grado di maneggiare una palla. Nel caso di giovani che hanno difficoltà ad afferrare e maneggiare una palla, in alcuni sport, come il Basket, possono essere utilizzati anche più tipi di palle per consentire la presa.
- Durante il debriefing, il facilitatore dovrebbe suggerire ai partecipanti possibili alternative su come implementare attività simili con persone con disabilità. Ad esempio, quando si lavora con giovani incapaci di manovrare una palla o con problemi visivi, queste persone potrebbero essere coinvolte anche come "Sostenitori". Queste persone, insieme ad altri partecipanti, saranno divise in due squadre. Il loro compito è inventare una o più canzoni di supporto e cantarle, accompagnandole con alcuni movimenti.

Questa attività sportiva è aperta a un vasto pubblico di possibili partecipanti, ma quando ci sono delle barriere fisiche specifiche che non possono essere superate, gli operatori giovanili e gli allenatori devono essere creativi per aprire nuove possibilità e opportunità.

### **RISORSE PER APPROFONDIRE:**

- [INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society](#)
- [Elizabeth Love \(maggio 2023\). Adaptive Sports: Sitting Volleyball. Pubblicato da Braunability.](#)

## Tema 5: Relazioni con altre persone: fare amicizia

Connettersi con gli altri e stringere amicizie è essenziale per le persone con disabilità intellettive, offrendo numerosi benefici in vari aspetti della vita. L'interazione sociale può migliorare significativamente il benessere emotivo, riducendo i sentimenti di solitudine e isolamento e aumentando al contempo l'autostima e la sicurezza. Costruire relazioni e fare amicizia offre alle persone l'opportunità di sviluppare abilità sociali come la comunicazione, l'empatia e la cooperazione, che sono cruciali per muoversi efficacemente negli ambienti sociali. Le amicizie offrono un senso di appartenenza e comunità, promuovendo una rete di supporto che può aiutare le persone a sentirsi più incluse e apprezzate.

La terapia occupazionale (TO) è fondamentale per facilitare le relazioni sociali e aiutare le persone con disabilità intellettive a costruire relazioni significative. I terapeuti occupazionali valutano le abilità e le esigenze sociali, creando interventi personalizzati che si concentrano sul miglioramento delle capacità comunicative e delle interazioni sociali. Possono introdurre attività di gioco di ruolo e storie sociali per aiutare le persone a comprendere e mettere in pratica segnali sociali, linguaggio del corpo e risposte appropriate in varie situazioni. Le attività di gruppo organizzate dai terapeuti occupazionali, come sport di squadra, corsi d'arte o gite in comunità, forniscono ambienti strutturati in cui le persone possono interagire e stringere amicizie in un ambiente sicuro e di supporto.

Inoltre, I terapeuti occupazionali spesso lavorano per costruire la sicurezza dell'individuo nell'iniziare e mantenere conversazioni, aiutandolo a navigare in scenari sociali con maggiore facilità. Possono anche fornire formazioni sull'uso dei social media e della tecnologia per rimanere in contatto con amici e familiari, promuovendo un senso di indipendenza e autonomia nel mantenere relazioni. La collaborazione con famiglie, assistenti e altri professionisti è fondamentale, poiché i terapeuti occupazionali offrono indicazioni sulla promozione di ambienti inclusivi a casa, a scuola e nella comunità, assicurando che gli individui abbiano ampie opportunità di socializzare e fare amicizia.

Facilitando le relazioni sociali e le amicizie, la terapia occupazionale contribuisce a una vita più ricca e appagante per gli individui con disabilità intellettive. Queste relazioni non solo migliorano la salute emotiva e mentale, ma forniscono anche una rete di supporto che è inestimabile nella vita di tutti i giorni, promuovendo un senso di appartenenza, accettazione e benessere generale.

## Laboratorio T5 1

### **TITOLO: Abilità sociali e comunicazione**

#### *Descrizione dell'attività*

Questo workshop si concentra sulla costruzione di abilità sociali e sulla comunicazione efficace. I partecipanti si eserciteranno a esprimersi, ad ascoltare attivamente e a comprendere le indicazioni non verbali attraverso giochi di ruolo e attività di gruppo. La sessione è stata concepita per promuovere la fiducia e le interazioni positive nella vita quotidiana.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	8-12
<b>Facilitatori</b>	1-2 terapisti occupazionali o facilitatori qualificati
<b>Materiali</b>	<input type="checkbox"/> Scenari/script di gioco di ruolo <input type="checkbox"/> Schede di lavoro sulle tecniche di ascolto attivo <input type="checkbox"/> Aiuti visivi sulla comunicazione non verbale
<b>Spazio</b>	Una stanza confortevole e abbastanza ampia per attività di gioco di ruolo.

## OBIETTIVI:

- Migliorare le competenze sociali e le tecniche di comunicazione efficaci per facilitare la creazione e il mantenimento di amicizie.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<i>Preparare scenari di gioco di ruolo, schede di lavoro e supporti visivi.</i>
<b>Implementazione</b>	<p><b>Introduzione (10 minuti):</b> spiegare brevemente l'obiettivo del workshop e delineare le attività.</p> <p><b>Esercizi di gioco di ruolo (30 minuti):</b> esercitarsi sulle interazioni sociali più comuni, come presentarsi, fare due chiacchiere e porre domande aperte.</p> <p><b>Esercizi di ascolto attivo (30 minuti):</b> svolgere attività che promuovano l'ascolto attivo, come ripetere quanto detto e riassumere le conversazioni.</p> <p><b>Comunicazione non verbale (30 minuti):</b> discutere e mettere in pratica l'importanza del linguaggio del corpo, del contatto visivo e delle espressioni facciali nelle interazioni sociali.</p> <p><b>Conclusione (20 minuti):</b> riassumere la sessione, riflettere sull'esperienza e fornire moduli di feedback.</p>

<b>Variazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ Includere esempi video di comunicazioni efficaci e inefficaci.</li><li>□ Utilizzare esercizi di improvvisazione per migliorare la spontaneità nelle interazioni sociali.</li></ul>
<b>Valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Raccogliere moduli di feedback.</i></li><li>• <i>Osservare l'impegno dei partecipanti e il miglioramento delle loro abilità sociali.</i></li><li>• <i>Valutare la sicurezza nelle interazioni sociali prima e dopo il workshop.</i></li></ul>

## Laboratorio T5 2

### **TITOLO: Attività e giochi di gruppo**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività utilizza giochi di gruppo facili e divertenti per aiutare i partecipanti a imparare a lavorare insieme e a comunicare tra loro e con le persone che li circondano. Durante il gioco si eserciteranno in semplici abilità di lavoro di squadra e di risoluzione dei problemi. I giochi sono pensati per essere piacevoli e divertenti, per aiutare i partecipanti a sentirsi più inclusi e per sostenerli nella costruzione di amicizie. I partecipanti svilupperanno anche le loro abilità sociali e impareranno a condividere le idee e a alternarsi. L'attività promuove un ambiente di sostegno in cui tutti possono partecipare e tutti si sentono ugualmente apprezzati per il loro contributo.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	8-12
<b>Facilitatori</b>	1-2 terapisti occupazionali o facilitatori qualificati
<b>Materiali</b>	Elenco di giochi rompighiaccio Materiali per esercizi di team building Spunti di riflessione o domande di discussione
<b>Spazio</b>	Una sala grande con ampio spazio per il movimento e le attività di gruppo.

## OBIETTIVI:

- Promuovere la connessione e il lavoro di squadra attraverso coinvolgenti attività di gruppo e giochi.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<i>Preparare l'elenco dei giochi e raccogliere il materiale necessario.</i>
<b>Implementazione</b>	<p><b>Introduzione (10 minuti):</b> spiegare brevemente l'obiettivo del workshop e delineare le attività.</p> <p><b>Giochi rompighiaccio (30 minuti):</b> proporre divertenti giochi rompighiaccio per aiutare i partecipanti a conoscersi e a creare un rapporto.</p> <p><b>Esercizi di team building (60 minuti):</b> svolgere attività cooperative che richiedono lavoro di squadra, come costruire una struttura con materiali limitati o risolvere insieme enigmi.</p> <p><b>Sessione di riflessione (20 minuti):</b> discutere le esperienze e i sentimenti vissuti durante le attività, concentrandosi sul lavoro di squadra e sulla connessione.</p>
<b>Variazioni</b>	<p><i>Se il meteo lo permette, includere attività all'aperto.</i></p> <p><i>Utilizzare giochi diversi per soddisfare interessi e abilità diverse.</i></p>

**Valutazione**

*Raccogliere i moduli di feedback.*

*Osservare l'impegno e il lavoro di squadra dei partecipanti.*

*Valutare lo sviluppo delle connessioni e delle relazioni prima e dopo il workshop.*

## Laboratorio T5 3

### **TITOLO: Creare e mantenere amicizie**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività aiuterà i partecipanti a capire meglio come creare e mantenere le amicizie. Attraverso discussioni e scenari di gioco di ruolo, impareranno a conoscere la fiducia, l'empatia e l'importanza della comunicazione nella costruzione di legami e relazioni forti. La sessione incoraggia i partecipanti a mettere in pratica queste abilità e a sperimentare il processo di creazione di relazioni con le persone.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	8-12
<b>Facilitatori</b>	1-2 terapisti occupazionali o facilitatori qualificati
<b>Materiali</b>	Carta e pennarelli per la mappatura Materiali di casi di studio Modelli di piani d'azione
<b>Spazio</b>	Una sala confortevole con tavoli e sedie per discussioni di gruppo.

## OBIETTIVI:

- Fornire strategie e suggerimenti pratici per creare e mantenere amicizie significative.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<i>Preparare materiali di mappatura, casi di studio e modelli di piani d'azione.</i>
<b>Implementazione</b>	<p><b>Introduzione (10 minuti):</b> spiegare brevemente l'obiettivo del workshop e delineare le attività.</p> <p><b>Mappatura dell'amicizia (30 minuti):</b> i partecipanti creano mappe della loro attuale rete sociale, identificando connessioni forti, deboli e potenziali.</p> <p><b>Casi di studio e discussioni (40 minuti):</b> rivedere casi di studio di diversi scenari di amicizia, discutendo le sfide e le strategie per mantenere le amicizie.</p> <p><b>Piano d'azione personale (30 minuti):</b> sviluppare un piano d'azione personale per costruire e coltivare amicizie, inclusi obiettivi e misure da adottare.</p> <p><b>Conclusione (10 minuti):</b> riassumere la sessione, riflettere sull'esperienza e fornire moduli di feedback.</p>

<b>Variazioni</b>	<p><i>Utilizzare strumenti digitali per creare mappe dell'amicizia.</i></p> <p><i>Utilizzare il gioco di ruolo per mettere in pratica gli scenari discussi nei casi di studio.</i></p>
<b>Valutazione</b>	<p><i>Raccogli moduli di feedback.</i></p> <p><i>Osservare il coinvolgimento e la comprensione delle dinamiche di amicizia da parte dei partecipanti.</i></p> <p><i>Valutare la sicurezza e la capacità di pianificare la costruzione delle amicizie dei partecipanti prima e dopo il workshop.</i></p>

## Tema 6: Familiarizzare con l'ambiente in cui viviamo (mercati, farmacie, bar ecc.)

Un aspetto essenziale nel percorso verso una vita indipendente è la familiarità con l'ambiente in cui si vive, come mercati, farmacie e luoghi di aggregazione sociale. Questa familiarità, unita a una formazione professionale mirata, accresce significativamente l'indipendenza e autonomia delle persone con disabilità.

Conoscere l'area locale aiuta le persone a riconoscere i luoghi sicuri e a capire dove andare in caso di emergenza. La familiarità con punti di riferimento e percorsi riduce il rischio di perdersi, contribuendo alla loro sicurezza generale. Capire dove si trovano i servizi essenziali, come supermercati e farmacie, è fondamentale per gestire in modo indipendente le attività quotidiane. Essere in grado di muoversi in questi luoghi consente alle persone di acquistare articoli necessari, gestire le esigenze sanitarie e impegnarsi in attività sociali.

Visitare i negozi locali incoraggia l'interazione con i membri della comunità, favorendo i legami sociali e un senso di appartenenza. Le visite regolari aiutano gli individui a costruire relazioni con i negozianti e i fornitori di servizi, rafforzando la loro rete di supporto. Orientarsi con successo nei loro dintorni aumenta la sicurezza e l'autostima. Consente agli individui di fare scelte e decisioni sulle loro attività e necessità, contribuendo alla loro autonomia.

Affrontare e superare le sfide della comunità, come trovare un luogo o fare un acquisto, migliora le capacità di risoluzione dei problemi. Queste esperienze contribuiscono a migliorare il processo decisionale e l'adattabilità in varie situazioni.

La terapia occupazionale è fondamentale per aiutare le persone con disabilità intellettive ad acquisire indipendenza e autonomia. Questa terapia fornisce le competenze e la sicurezza necessarie per muoversi efficacemente nell'ambiente circostante. I programmi di terapia occupazionale insegnano competenze essenziali come la gestione del denaro, la comunicazione e la gestione del tempo. Gli esercizi pratici includono scenari di giochi di ruolo, utilizzo dei trasporti pubblici e acquisti. La terapia occupazionale si concentra inoltre sulla lettura delle mappe, sulla comprensione dei percorsi dei trasporti pubblici e sull'utilizzo di dispositivi GPS. Mettere in pratica queste competenze in contesti del mondo reale migliora la consapevolezza spaziale e la sicurezza.

I programmi includono la formazione sulle abilità sociali per migliorare le interazioni con gli altri, come chiedere aiuto, fare due chiacchiere e gestire situazioni sociali. La formazione riguarda anche la comprensione delle norme e dei comportamenti sociali in contesti diversi. I terapeuti occupazionali adattano la formazione alle esigenze individuali, assicurando che ogni persona riceva il supporto di cui ha bisogno per avere successo. Ciò include coaching individuale, strumenti adattivi ed esposizione graduale a nuovi ambienti. La formazione aiuta gli individui a stabilire routine per le attività quotidiane, rendendo più facile ricordare ed eseguire le attività in modo indipendente. Le routine costanti migliorano la prevedibilità e riducono l'ansia.

I programmi incoraggiano la partecipazione ad attività comunitarie, come il volontariato o l'adesione a club locali, per aumentare l'impegno sociale e costruire una rete di supporto. Il coinvolgimento della comunità promuove un senso di appartenenza e contribuisce al benessere generale. Combinare la familiarità con l'ambiente circostante e una terapia occupazionale completa consente alle persone con disabilità intellettive di raggiungere maggiore indipendenza, autonomia e una migliore qualità della vita.

## Laboratorio T6 1

### **TITOLO: Esplorare i mercati locali**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività prevede la visita ai mercati locali e ai negozi di alimentari insieme ai partecipanti, per esplorare diversi tipi di prodotti e imparare a gestire il budget e a fare la spesa. I partecipanti si eserciteranno a fare scelte, a confrontare i prezzi e a capire il valore del denaro in contesti reali. Il laboratorio incoraggia l'indipendenza, l'interazione sociale e l'apprendimento pratico.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	Da 8 a 12 persone con disabilità, accompagnate da personale di supporto o badanti.
<b>Facilitatori</b>	Terapisti occupazionali, assistenti professionali o familiari
<b>Materiali</b>	Bancarelle di mercato simulate, strumenti adattivi (ad esempio ausili per la mobilità, pannelli di comunicazione), cestini della spesa.
<b>Spazio</b>	Una grande sala organizzata in modo da ricordare un mercato, con diverse sezioni dedicate a vari tipi di merci.

## OBIETTIVI:

- Familiarizzare con l'ambiente del mercato.
- Esercitarsi a interagire con i venditori e ad effettuare acquisti.
- Aumentare la fiducia nell'uso di strumenti adattivi in scenari di vita reale.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><i>Predisporre lo spazio simulato del mercato con bancarelle per cibo, vestiti e altri articoli di mercato comuni.</i></p> <p><i>Informare i venditori e i volontari sui loro ruoli e su come assistere i partecipanti.</i></p> <p><i>Preparare strumenti adattivi e assicurarsi che siano funzionanti.</i></p>
<b>Implementazione</b>	<p>Iniziare con una breve introduzione sull'ambiente del mercato e sulla sua struttura tipica. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi, ognuno con una guida (facilitatore o volontario). Consentire ai partecipanti di esplorare le bancarelle, fare domande ed effettuare acquisti simulati usando denaro fittizio. Fare un debriefing con i partecipanti, discutendo delle loro esperienze e delle sfide affrontate.</p>
<b>Variazioni</b>	<p>Includere attività simili con una configurazione diversa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Farmacia</li><li>• Ufficio postale</li><li>• Negozi</li><li>• Biblioteca</li></ul>

<b>Variazioni</b>	Organizza visite nella vita reale. Prepara mappe semplici da comprendere da un punto di vista visivo, con foto per orientarsi nella vita reale nel quartiere.
<b>Valutazione</b>	Ai partecipanti verrà chiesto di riflettere sull'esperienza vissuta durante la visita al mercato, condividendo ciò che hanno appreso in materia di bilancio e acquisti. I facilitatori osserveranno le capacità decisionali dei partecipanti e la loro abilità nel confrontare i prezzi. Un breve questionario a seconda del gruppo può essere utilizzato per valutare il livello di fiducia dei partecipanti nell'applicazione di queste competenze in futuro.

## TITOLO: ACQUISTI INTELLIGENTI

### *Descrizione dell'attività*

Questa attività formativa è pensata per insegnare alle persone con disabilità intellettive le basi della gestione delle finanze personali attraverso esperienze pratiche e interattive. I partecipanti saranno coinvolti in attività che simulano compiti finanziari della vita quotidiana, come la gestione del budget, il risparmio e la gestione delle spese. L'obiettivo è sviluppare fiducia e abilità pratiche nella gestione delle finanze personali. I partecipanti lavoreranno in piccoli gruppi per completare una serie di compiti interattivi, tra cui scenari di gioco di ruolo, l'uso di strumenti di pianificazione finanziaria e discussioni di gruppo. L'attività include l'uso di supporti visivi e elementi di gamificazione per facilitare l'apprendimento e la memorizzazione.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	3 ore
<b>Partecipanti</b>	Da 6 a 12 persone con disabilità intellettive, divise in piccoli gruppi da 2 a 3 partecipanti ciascuno.
<b>Facilitatori</b>	Terapisti occupazionali, assistenti professionali e familiari con esperienza in educazione finanziaria e lavoro con persone con disabilità intellettive.
<b>Materiali</b>	Schede di lavoro per la pianificazione finanziaria Soldi finti o app per soldi virtuali Calcolatrici

	<p>Ausili visivi (ad esempio, diagrammi, grafici)</p> <p>Computer o tablet (opzionale)</p> <p>Proiettore e schermo (per discussioni di gruppo)</p>
<b>Spazio</b>	<p>Una stanza grande e sufficientemente spaziosa per il lavoro di gruppo e le attività individuali. La stanza dovrebbe avere tavoli e sedie disposti in modo da facilitare le interazioni di gruppo e le attività individuali.</p>

## OBIETTIVI:

- I partecipanti impareranno a gestire il budget, risparmiare e a gestire le spese.
- I partecipanti si eserciteranno a creare un budget, a monitorare le spese e a prendere decisioni finanziarie.
- I partecipanti acquisiranno sicurezza nella gestione delle proprie finanze personali attraverso attività interattive e coinvolgenti.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><i>Sviluppare fogli di lavoro che includano sezioni per la stesura del budget, il monitoraggio delle spese e l'impostazione degli obiettivi finanziari.</i></p> <p><i>Progettare diagrammi e grafici semplici e accessibili per illustrare in modo chiaro i concetti finanziari.</i></p> <p><i>Assicurarsi che tutta l'attrezzatura (calcolatrici, soldi finti, computer) sia pronta e funzionante.</i></p>
---------------------	--

	<p><i>Organizzare la stanza in modo da consentire sia il lavoro di gruppo che le attività individuali.</i></p>
<p><b>Implementazione</b></p>	<p>Iniziare con una discussione sull'importanza di gestire le finanze personali. Introdurre concetti finanziari di base (ad esempio, entrate, spese, risparmi). Utilizzare supporti visivi per spiegare questi concetti in modo chiaro e coinvolgente.</p> <p>1) Dividere i partecipanti in piccoli gruppi. Fornire a ogni gruppo un reddito mensile fittizio e un elenco di spese. Chiedere ai gruppi di creare un budget utilizzando i fogli di lavoro forniti e il denaro fittizio. Facilitare una discussione sulle sfide che hanno affrontato e su come hanno preso decisioni finanziarie.</p> <p>2) Ogni partecipante monitorerà le proprie spese utilizzando un semplice strumento di monitoraggio delle spese (foglio di lavoro o app). Il formatore simulerà vari scenari (ad esempio, spese impreviste) e chiederà ai partecipanti di adattare i propri budget di conseguenza. Si discuterà sulle strategie per gestire le spese impreviste e attenersi a un budget.</p> <p>3) Presentare ai partecipanti scenari di giochi di ruolo in cui devono prendere decisioni finanziarie (ad esempio, decidere se acquistare un articolo desiderato o risparmiare per esigenze future). Far discutere i partecipanti sulle loro decisioni e sul ragionamento che c'è dietro. Fornire feedback e suggerimenti per migliorare le proprie scelte finanziarie.</p>

	<p>4) Preparare un negozio finto: Disporre tavoli o aree con vari articoli e cartellini dei prezzi. Includere una varietà di articoli per simulare diverse esigenze di acquisto (ad esempio, cibo, vestiti, giocattoli). Lasciare che i partecipanti visitino il negozio finto e usino i loro soldi finti per "acquistare" articoli da diverse sezioni. Organizzare scenari di gioco di ruolo in cui i partecipanti affrontano comuni dilemmi di acquisto (ad esempio, decidere tra due articoli a causa di vincoli di budget). Monitorare i partecipanti e fornire supporto se necessario, assicurandosi che rimangano dentro il loro budget e prendano decisioni ponderate.</p>
<p><b>Variazioni</b></p>	<p>A seconda dei partecipanti del gruppo, cercare di utilizzare lettori vocali o sfondi adattati e scegliere con cura i colori dei grafici e delle applicazioni utilizzate nel gioco. Assicurarsi che il denaro di gioco sia simile a quello reale per non creare confusione.</p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p>Discussione di gruppo per valutare la capacità dei partecipanti di identificare i bisogni rispetto ai desideri, tenere traccia delle spese e prendere decisioni finanziarie.</p> <p>Un questionario di autovalutazione per misurare ciò che i partecipanti hanno appreso nella gestione delle finanze personali. Il questionario dovrebbe essere condotto sia prima che dopo l'attività.</p>

## **TITOLO: Muoversi nel quartiere - Utilizzo dei servizi di autobus e taxi**

### *Descrizione dell'attività*

Questa attività mira a dotare le persone con disabilità delle competenze e della sicurezza necessarie per muoversi nel loro quartiere utilizzando i trasporti pubblici e i taxi. La sessione sarà altamente interattiva, incorporando giochi di ruolo, esercizi pratici e scenari del mondo reale per garantire che i partecipanti siano a loro agio e competenti con i servizi di autobus e di taxi. La formazione include un mix di conoscenze teoriche, esercizi pratici e giochi di ruolo per coprire vari aspetti dell'orientamento nei trasporti pubblici. Tale attività rafforza la sicurezza, l'indipendenza e le capacità di risoluzione dei problemi.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2,5 ore
<b>Partecipanti</b>	5 - 10 divisi in piccoli gruppi
<b>Facilitatori</b>	2 - 3 terapisti occupazionali, assistenti professionali o familiari
<b>Materiali</b>	Mappe dei percorsi di autobus e taxi Orari di autobus e taxi App o siti Web di trasporto pubblico per esercitarsi Ambiente simulato di autobus e taxi (mock-up o foto) Oggetti di scena per giochi di ruolo (abbonamenti per autobus, biglietti, ID)

<b>Spazio</b>	Una grande stanza o spazio che può essere allestito per simulare ambienti di autobus e taxi. Questo spazio dovrebbe avere aree per discussioni di gruppo, giochi di ruolo e pratica individuale.
---------------	--

## OBIETTIVI:

- I partecipanti apprenderanno informazioni sui sistemi di autobus e taxi del loro quartiere, compresi percorsi, orari e biglietteria.
- I partecipanti si eserciteranno nell'uso di mappe, orari e app per pianificare percorsi e gestire i trasporti in autonomia.
- Attraverso giochi di ruolo ed esercizi pratici, i partecipanti acquisiranno sicurezza nel gestire scenari di trasporto reali.
- I partecipanti apprenderanno informazioni sulla sicurezza da tenere a bordo dei mezzi pubblici e dei taxi, nonché su come gestire situazioni impreviste.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<p><i>Raccogliere informazioni sulla familiarità dei partecipanti con i trasporti pubblici e sulle loro esigenze specifiche.</i></p> <p><i>Preparare e organizzare mappe, programmi, app e oggetti di scena per giochi di ruolo.</i></p> <p><i>Predisporre lo spazio di formazione in modo da simulare l'ambiente di autobus e taxi.</i></p> <p><i>Assicurarsi che tutti i facilitatori siano informati sugli obiettivi della formazione, sui materiali e sui loro ruoli.</i></p>
---------------------	---

<p><b>Implementazione</b></p>	<p>Introduzione ai sistemi di trasporto pubblico (autobus e taxi). Spiegazione di percorsi, orari e biglietteria di autobus e taxi. Dimostrazione di come utilizzare tessere, mappe, app e siti web per il trasporto pubblico.</p> <p>I partecipanti acquisiscono familiarità e utilizzano mappe e orari per pianificare un viaggio in autobus. Scenari di gioco di ruolo in cui i partecipanti si esercitano a salire, viaggiare e scendere da un ambiente simulato di autobus.</p> <p><b>Esercizio interattivo - Navigazione taxi</b> Esercitatevi a prenotare un taxi, a identificare le stazioni dei taxi e a usare i servizi taxi. Scenari di gioco di ruolo in cui i partecipanti si esercitano a muoversi da e verso un taxi.</p> <p><b>Sessione sulla sicurezza e la risoluzione dei problemi</b> Discutere di problemi comuni e consigli di sicurezza. Simulare situazioni inaspettate (ad esempio, fermata persa, problemi con il taxi, telefono rubato) e strategie di risoluzione dei problemi.</p>
<p><b>Variazioni</b></p>	<p>Per i partecipanti con difficoltà motorie o sensoriali, fornire istruzioni audio e una mappa accessibile. Prevedere un tempo supplementare per i partecipanti che potrebbero aver bisogno di maggiore supporto durante i giochi di ruolo o gli esercizi. Utilizzare un linguaggio semplificato e schede visive.</p>
<p><b>Valutazione</b></p>	<p>Il facilitatore osserva come ciascuno dei partecipanti contribuisce all'attività e valuta se sono pronti a fare il passo successivo o se devono esercitarsi ancora con lo stesso approccio, o provarne uno simile o diverso, per raggiungere l'obiettivo.</p>

## Tema 7: Arte Terapia Occupazionale

L'arteterapia occupazionale per persone con disabilità intellettive è un approccio trasformativo che unisce l'espressione creativa alle tecniche terapeutiche per promuovere il benessere e la crescita personale.

L'arteterapia utilizza varie forme d'arte, tra cui pittura, disegno, scultura e altre attività creative, per aiutare gli individui a esprimere le proprie emozioni, sviluppare le proprie capacità e migliorare la propria qualità di vita complessiva. Questo metodo terapeutico è particolarmente efficace per le persone con disabilità intellettive, in quanto fornisce uno sbocco non verbale per l'autoespressione, che può essere essenziale per coloro che potrebbero avere difficoltà ad articolare i propri pensieri e sentimenti attraverso mezzi tradizionali.

Uno dei principali benefici dell'arte terapia occupazionale è la sua capacità di favorire la comunicazione. Attraverso l'arte, gli individui possono trasmettere le proprie emozioni, esperienze e idee in un ambiente sicuro e di supporto. Ciò può portare a una maggiore consapevolezza di sé e autostima, poiché gli individui acquisiscono un senso di realizzazione e orgoglio per le proprie creazioni. Inoltre, l'arte terapia può aiutare a ridurre ansia, stress e frustrazione, fornendo una valvola di sfogo rilassante e terapeutica per le emozioni represses.

L'arteterapia occupazionale promuove anche lo sviluppo delle capacità cognitive e motorie.

Impegnarsi in attività creative può migliorare le capacità motorie fini, la coordinazione occhio-mano e la consapevolezza spaziale. Queste attività possono anche migliorare le funzioni cognitive come la risoluzione dei problemi, la pianificazione e il pensiero critico. Partecipando a progetti artistici strutturati, gli individui con disabilità intellettive possono sviluppare routine e disciplina, che possono tradursi in altri ambiti della loro vita.

## T7 Laboratorio 1

### **TITOLO: Esplorare le emozioni attraverso l'arte**

#### *Descrizione dell'attività*

I partecipanti saranno guidati nel corso dell'esercizio al fine di riuscire a connettersi con le loro emozioni e a esprimerle visivamente. L'attività si concentrerà sulla creazione di un ambiente positivo e non giudicante per l'esplorazione emotiva. Alla fine del workshop, i partecipanti avranno creato opere d'arte personali che riflettono i loro sentimenti. La sessione incoraggia l'autoespressione, la consapevolezza emotiva e lo sviluppo di abilità per la gestione dello stress attraverso l'arte.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	8-12
<b>Facilitatori</b>	1-2 terapisti occupazionali o facilitatori qualificati
<b>Materiali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Riviste, giornali</li><li><input type="checkbox"/> Forbici, colla</li><li><input type="checkbox"/> Colori, pennelli, tela o carta</li><li><input type="checkbox"/> Lettore musicale e una selezione di musica</li></ul>
<b>Spazio</b>	Una stanza spaziosa e ben illuminata, dotata di tavoli, sedie e un lettore musicale.

## OBIETTIVI:

- Aiutare i partecipanti a esprimere e comprendere le proprie emozioni attraverso attività artistiche creative.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<i>Raccogliere riviste, giornali e altri materiali per collage. Preparare una selezione di musica che evochi stati d'animo diversi. Disporre i materiali artistici e creare un ambiente confortevole e accogliente.</i>
<b>Implementazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ <b>Introduzione (10 minuti):</b> spiegare brevemente l'obiettivo del workshop e delineare le attività. Porre l'accento sull'importanza di condividere uno spazio sicuro e non giudicante per l'auto-espressione.</li><li>□ <b>Collage emotivo (30 minuti):</b> i partecipanti creano collage utilizzando i materiali forniti per rappresentare diverse emozioni. Incoraggiare i partecipanti a pensare a colori, immagini e texture che riflettano i loro sentimenti.</li><li>□ <b>Dipingere con la musica (30 minuti):</b> i partecipanti dipingono ascoltando diversi generi musicali, esplorando il modo in cui la musica influenza la loro espressione artistica e il loro stato d'animo.</li><li>□ <b>Discussione di gruppo (30 minuti):</b> i partecipanti condividono e discutono sulle proprie opere d'arte, concentrandosi sulle emozioni trasmesse e vissute durante il processo creativo.</li></ul>

<b>Implementazione</b>	<p>□ <b>Conclusione (20 minuti):</b> riassumere la sessione, riflettere sull'esperienza e fornire moduli di feedback.</p>
<b>Variazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare strumenti digitali per creare collage.</li> <li>• Adattare il tipo di musica in base alle preferenze dei partecipanti.</li> </ul>
<b>Valutazione</b>	<p>□ <i>Raccogliere moduli di feedback.</i></p> <p>□ <i>Osservare il coinvolgimento dei partecipanti e la loro disponibilità a condividere.</i></p> <p>□ <i>Valutare i cambiamenti di umore o di espressione emotiva prima e dopo il workshop.</i></p>

## Laboratorio T7 2

### **TITOLO: Costruire l'autostima attraverso l'arte**

#### *Descrizione dell'attività*

Questo laboratorio cercherà di costruire l'autostima e la fiducia dei partecipanti attraverso l'espressione artistica. I partecipanti creeranno progetti artistici che evidenziano i loro punti di forza, i loro risultati e le loro qualità positive attraverso il disegno, la pittura e il collage. L'attività incoraggia la crescita personale, il senso di realizzazione e l'autostima delle persone con disabilità.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	2 ore
<b>Partecipanti</b>	8-12
<b>Facilitatori</b>	1-2 terapisti occupazionali o facilitatori qualificati
<b>Attrezzatura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Materiali per disegnare o dipingere</li><li><input type="checkbox"/> Foto, riviste e altri materiali per collage</li><li><input type="checkbox"/> Cartelloni, pennarelli e oggetti decorativi</li></ul>
<b>Spazio</b>	Una stanza spaziosa e ben illuminata, con tavoli e sedie.

## OBIETTIVI:

- Aumentare l'autostima e la consapevolezza di sé creando progetti artistici personali che riflettano i punti di forza e i successi individuali.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<i>Raccogliere tutto il materiale artistico necessario e assicurarsi che l'ambiente sia confortevole e accogliente.</i>
<b>Implementazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ <b>Introduzione (10 minuti):</b> spiegare brevemente l'obiettivo del workshop e delineare le attività.</li><li>□ <b>Progetto autoritratto (40 minuti):</b> i partecipanti disegnano o dipingono autoritratti che mettono in risalto le loro qualità positive e i loro punti di forza.</li><li>□ <b>Collage dei risultati ottenuti (30 minuti):</b> creare un collage che metta in mostra i risultati e i traguardi personali utilizzando materiali diversi.</li><li>□ <b>Arte delle affermazioni (30 minuti):</b> progettare e decorare poster con affermazioni e citazioni positive che ispirino fiducia in se stessi.</li><li>□ <b>Conclusione (10 minuti):</b> riassumere la sessione, riflettere sull'esperienza e fornire moduli di feedback.</li></ul>

## **Variazioni**

- *Offrire strumenti digitali per creare autoritratti e collage.*
- *Includere una cabina fotografica per scattare autoritratti.*

## **Valutazione**

- Raccogliere moduli di feedback.*
- Osservare il coinvolgimento dei partecipanti e le loro espressioni di autostima.*
- Valutare i cambiamenti nella percezione di sé prima e dopo il workshop.*

## Laboratorio T7 3

### **TITOLO: Progetto artistico di gruppo: creare un murale comunitario**

#### *Descrizione dell'attività*

Questa attività può essere condotta in collaborazione con l'amministrazione locale, il comune o la regione, o anche in collaborazione con il consiglio di amministrazione di un edificio se gli inquilini accettano di collaborare. L'attività darà l'opportunità alle persone con disabilità di contribuire a un progetto più ampio, di esprimere le proprie capacità artistiche, di condividere le proprie idee e di sensibilizzare l'opinione pubblica.

<b>Dettagli</b>	
<b>Durata</b>	3 ore (può essere suddivisa in più sessioni)
<b>Partecipanti</b>	8-12
<b>Facilitatori</b>	1-2 terapisti occupazionali o facilitatori qualificati
<b>Attrezzatura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ampia tela o spazio sulla parete</li><li><input type="checkbox"/> Colori, pennelli e altri materiali per dipingere</li><li><input type="checkbox"/> Materiali di pianificazione (carta, penne, schizzi)</li></ul>
<b>Spazio</b>	Uno spazio ampio e aperto, adatto alla pittura murale.

## OBIETTIVI:

- Promuovere il lavoro di squadra, la comunicazione e il senso di comunità collaborando a un progetto artistico su larga scala.

## CORSO

<b>Preparazione</b>	<i>Predisporre una grande tela o uno spazio su una parete, procurarsi il materiale per dipingere e pianificare un ambiente collaborativo.</i>
<b>Implementazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ <b>Sessione di pianificazione (30 minuti):</b> discutere e pianificare il tema e il disegno del murale, assicurandosi che tutti i partecipanti abbiano dato il loro contributo.</li><li>□ <b>Pittura collaborativa (120 minuti):</b> lavorare insieme per creare il murale su una grande tela o su una parete, dove ogni partecipante contribuisce con il proprio stile artistico unico.</li><li>□ <b>Riflessione e celebrazione (30 minuti):</b> riflettere sul processo collaborativo e celebrare il murale completato con un piccolo evento o una cerimonia di inaugurazione.</li></ul>
<b>Variazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crea un murale digitale utilizzando uno strumento artistico collaborativo online.</li><li>• Suddividere il progetto in più sessioni per adattarsi agli impegni dei partecipanti.</li></ul>

<b>Valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>□ Raccogliere moduli di feedback.</li><li>□ Osservare il lavoro di squadra e la comunicazione dei partecipanti durante il processo.</li><li>□ Valutare il senso di realizzazione e di comunità creato attraverso il progetto.</li></ul>

