

ActiSenior

EXTRA

Un Anno di Feste

48 attività a tema pronte, mese per mese: occasione, riscaldamento, gioco, lavoretto e domande per chiacchierare. Con lo speciale di Natale in 4 settimane.

Ogni mese ha la sua festa, e l'attività è già pronta

Come usare il calendario

Ogni mese ha la sua occasione e l'attività è già pronta. Tu scegli, prepari i materiali e ti godi il pomeriggio con il gruppo.

COSA TROVI IN QUESTA GUIDA

- 48 attività a tema, 4 per ogni mese, legate al calendario italiano: dalla Befana alla tombola di Natale.
- Ogni attività ha l'occasione, l'obiettivo, i materiali, il riscaldamento, l'attività principale, un lavoretto, le domande per chiacchierare, come adattarla e una chiusura.
- Il riscaldamento rimanda alle schede del Vol. 1: le trovi già illustrate, con i tre livelli.
- A dicembre, lo speciale di Natale: 4 settimane di Avvento, il calendario dell'Avvento del gruppo, la festa passo passo e 5 lavoretti natalizi in più.

LA STRUTTURA DI OGNI ATTIVITÀ: 45 MINUTI

Momento	Minuti	Cosa succede
Accoglienza	3	Saluti, presenta l'occasione del giorno con due parole
Riscaldamento	5	Le schede del Vol. 1 indicate nell'attività
Attività principale	15	Il gioco, la musica, l'assaggio o il racconto del giorno
Lavoretto	12	Un oggetto semplice da portare via o da appendere
Domande per chiacchierare	7	Tre domande aperte per far emergere i ricordi
Chiusura	3	Un saluto, un applauso, un'idea per la prossima volta

COME SCEGLIERE

- › Guarda il mese e l'occasione più vicina alla data del tuo incontro.
- › Leggi l'attività il giorno prima e prepara i materiali: sono cose di casa o di cartoleria.
- › Se il gruppo è stanco, scegli l'attività più tranquilla del mese; se è pieno di energia, quella di movimento.
- › Non devi fare tutto: puoi tenere solo l'attività principale e fare il lavoretto un altro giorno.

I TRE LIVELLI

Livello	Per chi	Come si fa
Da seduti	Chi ha poco equilibrio o si stanca presto	Tutto al tavolo o in cerchio, con la schiena appoggiata
Con appoggio	Chi sta in piedi ma ha bisogno di sicurezza	In piedi vicino allo schienale o al tavolo, con un collega accanto
In autonomia	Chi cammina e si muove con sicurezza	Si muove nella sala, aiuta i compagni, prende i materiali



Lavori in Ticino o nei Grigioni?

Il calendario segue le feste italiane. Puoi spostare l'attività del 2 giugno al 1° agosto, Festa nazionale svizzera, e adattare le domande alle tradizioni del tuo cantone.

L'anno in un colpo d'occhio

Le 48 attività mese per mese. Stampa questa pagina e appendila in bacheca: il gruppo saprà sempre cosa lo aspetta.

Mese	Attività 1	Attività 2	Attività 3	Attività 4
Gennaio	La calza della Befana	Gli animali della nostra vita	Il barattolo dei desideri	Palle di neve in salotto
Febbraio	Il risveglio dell'orso	Le maschere d'Italia	Chiacchiere, frappe o bugie?	Come ci siamo conosciuti
Marzo	Donne che hanno fatto la storia	I mestieri di una volta	Seminiamo la primavera	Pulizie di primavera
Aprile	Vero o falso? Il pesce d'aprile	La caccia alle uova	La scampagnata della memoria	Primavera di rinascita
Maggio	Il circuito delle mani	Le ricette della mamma	Il profumo dei fiori e delle erbe	Il Giro d'Italia da seduti
Giugno	L'Italia a tavola	La nostra infiorata	L'orchestra del gruppo	Notti magiche: il calcio di una volta
Luglio	Una giornata al mare	Il gioco dell'oca gigante	La frutta dell'estate	Cinema sotto le stelle
Agosto	Cartoline dalle vacanze	La notte delle stelle cadenti	Il ballo di Ferragosto	La giornata della passata
Settembre	Il primo giorno di scuola	La vendemmia	Giochi senza frontiere	Al mercato con le lire
Ottobre	Il rito del caffè	Festa dei nonni	Passeggiata tra le foglie	La castagnata
Novembre	L'albero dei ricordi	L'estate di San Martino	Il postino della gentilezza	La ragnatela di lana
Dicembre	Avvento 1: addobbiamo l'albero	Avvento 2: il presepe del gruppo	Avvento 3: i biscotti di Natale	Avvento 4: tombola e auguri alle famiglie



Le date che cambiano

Pasqua, Pasquetta, Carnevale, la Festa della mamma e le infiorate cambiano data ogni anno: controlla il calendario e sposta l'attività nella settimana giusta.

Sicurezza e materiali

Materiali economici, di casa o di cartoleria, e poche regole semplici per lavorare tranquilli.

LA SCATOLA DEI MATERIALI DI BASE

- Cartoncino colorato, fogli bianchi, carta crespata e carta velina.
- Forbici con punta arrotondata, una per persona.
- Colla vinilica (senza solventi) e pennelli, pennarelli, pastelli a cera.
- Nastrini, spago, mollette di legno, rotoli di cartone vuoti, barattoli puliti.
- Un pallone morbido, palline di carta o di spugna, qualche cestino.

REGOLE DI SICUREZZA

- Niente fiamme vive: candele e fuochi si sostituiscono sempre con lucine elettriche o LED.
- Solo forbici con punta arrotondata. I taglierini e gli attrezzi appuntiti li usa solo il personale.
- Oggetti piccoli (bottoni, chicchi, perline, conchiglie): attenzione con chi potrebbe metterli in bocca. In quel caso usa oggetti più grandi.
- Pavimento libero da borse, fili e tappeti durante le attività di movimento.
- Acqua sempre sul tavolo, soprattutto in estate.

ASSAGGI E CIBO

- › Prima di ogni assaggio controlla la lista di allergie, intolleranze e diete (diabete, senza glutine, senza lattosio).
- › Chiedi al personale chi ha difficoltà di deglutizione e quali consistenze può mangiare.
- › Offri porzioni piccole, con la persona seduta bene e senza fretta.
- › Per chi non può mangiare, il profumo e il racconto sono già un'esperienza completa.



Il ricordo è il vero protagonista

Il lavoretto non deve venire perfetto. Conta il tempo passato insieme e la storia che ognuno racconta mentre lavora.



Gennaio

Gennaio si apre con la Befana e con la voglia di ricominciare. Fuori fa freddo e le giornate sono corte: è il mese giusto per attività calde, raccolte, fatte vicino al tavolo. Punta sul piacere di ritrovarsi dopo le feste.

- 1 La calza della Befana**
Befana (6 gennaio)
- 2 Gli animali della nostra vita**
Sant'Antonio Abate, protettore degli animali (17 gennaio)
- 3 Il barattolo dei desideri**
Inizio anno nuovo
- 4 Palle di neve in salotto**
Pieno inverno

GENNAIO · ATTIVITÀ 1

La calza della Befana

Occasione: Befana (6 gennaio) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Stimolare il tatto e la memoria indovinando oggetti nascosti in una calza.

MATERIALI

- Una calza grande di lana o di stoffa
- 8-10 oggetti di uso comune (mandarino, noce, cucchiaino, bottone grande, gomito, chiave, pigna)
- Un cestino
- Cartoncino colorato, forbici con punta arrotondata, colla vinilica, pennarelli

RISCALDAMENTO

Schede 1, 2 e 5 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Picchietto del risveglio, Aprire e chiudere le mani) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta in due parole la tradizione della Befana e chiedi chi la aspettava da bambino.
- › Passa la calza di mano in mano: ognuno infila la mano, tocca un oggetto e prova a indovinarlo senza guardare.
- › Quando indovina, lo tira fuori e lo appoggia nel cestino al centro del tavolo.
- › Per ogni oggetto chiedi: a cosa serviva in casa vostra? Chi lo usava?
- › Alla fine, a occhi chiusi, il gruppo prova a ricordare tutti gli oggetti usciti dalla calza.

LAVORETTO · UNA CALZA DELLA BEFANA DI CARTONCINO

- › Disegna sul cartoncino la sagoma di una calza (puoi preparare tu il modello in anticipo).
- › Ognuno ritaglia la sua calza con le forbici a punta arrotondata.
- › Decoralo con pennarelli, pezzetti di stoffa o carta colorata incollati con la colla vinilica.
- › Scrivi sopra il nome e appendila in sala con una molletta su un filo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Cosa trovavate nella calza quando eravate piccoli?
- Chi vi raccontava la storia della Befana?
- Qual è il ricordo più bello di un 6 gennaio della vostra vita?



Per adattarla

Da seduti si fa tutto al tavolo. Con appoggio, chi se la sente va a prendere la calza dal compagno. Per chi ha difficoltà di memoria usa solo 4-5 oggetti molto familiari e dagli tu un indizio ("si mangia").

CHIUSURA

Chiudete ricordando insieme gli oggetti trovati e augurandovi un anno sereno.

GENNAIO · ATTIVITÀ 2

Gli animali della nostra vita

Occasione: Sant'Antonio Abate, protettore degli animali (17 gennaio) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare memoria e attenzione con i versi e i ricordi degli animali di casa e di campagna.

MATERIALI

- Un telefono o un altoparlante con i versi degli animali (o imitati da te)
- Immagini di animali stampate o ritagliate da riviste
- Cartoncino, forbici con punta arrotondata, colla vinilica, un nastrino

RISCALDAMENTO

Schede 3, 6 e 11 del Vol. 1 (Oscillazione delle braccia, Spalle su e giù, Mano al ginocchio opposto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Spiega in breve la tradizione della benedizione degli animali di Sant'Antonio Abate, ancora viva in molti paesi.
- › Fai ascoltare un verso alla volta (gallina, mucca, asino, cane, gatto, cavallo): il gruppo indovina l'animale.
- › Mostra l'immagine giusta e appoggiala al centro del tavolo.
- › Per ogni animale chiedi chi lo aveva a casa o in cascina e come si chiamava.
- › Gioco finale: tu dici il nome dell'animale, il gruppo fa il verso tutti insieme. Si ride sempre.

LAVORETTO · IL SEGNALIBRO CON IL MIO ANIMALE

- › Taglia strisce di cartoncino di circa 5 x 18 cm.
- › Ognuno sceglie l'immagine di un animale che ha amato e la ritaglia.
- › Incollala in cima alla striscia con la colla vinilica.
- › Scrivi sotto il nome dell'animale (quello vero, se lo ricorda).
- › Fai un forellino e annoda un nastrino colorato.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Che animali c'erano a casa vostra o dai nonni?
- Vi ricordate un animale a cui eravate molto affezionati? Come si chiamava?
- Nel vostro paese si faceva la benedizione degli animali? Com'era?



Per adattarla

Da seduti va benissimo così. Con appoggio, puoi aggiungere una camminata "da gallina" o "da cavallo" vicino alla sedia. Per chi ha difficoltà di memoria scegli animali domestici comuni e mostra subito l'immagine insieme al verso.

CHIUSURA

Ognuno mostra il suo segnalibro e dice una parola sul suo animale.

GENNAIO · ATTIVITÀ 3

Il barattolo dei desideri

Occasione: Inizio anno nuovo · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Favorire l'ascolto reciproco e la fiducia nel futuro, anche piccolo e quotidiano.

MATERIALI

- Un barattolo di vetro pulito per il gruppo
- Foglietti di carta colorata
- Penne a punta grossa
- Nastro, carta velina, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 13, 25 e 5 del Vol. 1 (Braccia in alto e respiro, Cerchi con le spalle, Aprire e chiudere le mani) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Siediti in cerchio con il gruppo e spiega che quest'anno raccoglierete desideri piccoli e concreti (una visita, un piatto, una passeggiata).
- › Fai un esempio tuo per rompere il ghiaccio.
- › Ognuno detta o scrive il suo desiderio su un foglietto: aiuta tu chi fa fatica a scrivere.
- › Leggi i foglietti ad alta voce (solo con il permesso di ciascuno) e piegali nel barattolo.
- › Decidete insieme quando riaprire il barattolo: per esempio a dicembre, per vedere quali desideri si sono avverati.

LAVORETTO · DECORARE IL BARATTOLO DEL GRUPPO

- › Strappa la carta velina in pezzetti colorati.
- › Spennella la colla vinilica sul vetro, un pezzo alla volta.
- › Appoggia i pezzetti di carta velina, sovrapponendoli un po'.
- › Lega un nastro intorno al collo del barattolo.
- › Scrivete su un'etichetta il nome del gruppo e l'anno.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Come si festeggiava il Capodanno quando eravate giovani?
- C'è un desiderio che avete realizzato nella vostra vita e che vi rende orgogliosi?
- Cosa vi piacerebbe fare insieme quest'anno?



Per adattarla

Da seduti è ideale. Chi non riesce a scrivere detta a te. Per le persone con difficoltà di memoria proponi due scelte concrete ("ti piacerebbe una passeggiata o un dolce?").

CHIUSURA

Sistematelo il barattolo in un posto visibile della sala: vi accompagnerà tutto l'anno.

GENNAIO · ATTIVITÀ 4

Palle di neve in salotto

Occasione: Pieno inverno · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Muovere braccia e busto con un gioco di lancio leggero e divertente.

MATERIALI

- Fogli di giornale o carta da riciclo
- 2-3 cestini o scatole
- Nastro adesivo colorato
- Fogli bianchi, forbici con punta arrotondata

RISCALDAMENTO

Schede 3, 10 e 26 del Vol. 1 (Oscillazione delle braccia, Boxe leggera, Braccia avanti e in alto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Ognuno appallottola 4-5 fogli di giornale: è già un ottimo esercizio per le mani.
- › Metti i cestini a distanze diverse e segna con il nastro adesivo il punto di lancio.
- › A turno, ognuno lancia le sue "palle di neve" nei cestini: il cestino più lontano vale di più.
- › Seconda manche: lancio con la mano meno usata.
- › Contate insieme i punti ad alta voce: è anche un piccolo esercizio di calcolo.

LAVORETTO · FIOCCHI DI NEVE DI CARTA

- › Piega un foglio bianco quadrato a metà, poi ancora a metà e poi a triangolo.
- › Con le forbici a punta arrotondata taglia piccoli spicchi e forme sui bordi.
- › Apri piano il foglio: ogni fiocco è diverso.
- › Attaccali alla finestra con un pezzetto di nastro adesivo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Vi ricordate una grande nevicata della vostra vita?
- Come vi scaldavate d'inverno quando eravate piccoli?
- Qual era il vostro gioco preferito sulla neve?



Per adattarla

Da seduti si lancia dalla sedia con il cestino vicino. Con appoggio, in piedi con una mano sullo schienale. Per chi ha difficoltà di memoria basta un cestino solo e un gesto alla volta.

CHIUSURA

Ammirate insieme la finestra piena di fiocchi di neve.



Febbraio

Febbraio è corto ma pieno di colore: la Candelora, il Carnevale con le sue maschere e le sue frittelle, San Valentino. È il mese in cui si può ridere e giocare di più. Lascia spazio all'allegria e alle piccole follie.

1

Il risveglio dell'orso

Candelora (2 febbraio)

2

Le maschere d'Italia

Carnevale (febbraio o marzo, secondo il calendario)

3

Chiacchiere, frappe o bugie?

Giovedì grasso (Carnevale)

4

Come ci siamo conosciuti

San Valentino (14 febbraio)

FEBBRAIO · ATTIVITÀ 1

Il risveglio dell'orso

Occasione: Candelora (2 febbraio) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Fare movimento dolce seguendo un racconto, con la tradizione del "tempo che farà".

MATERIALI

- Una sedia stabile per ognuno
- Musica strumentale tranquilla
- Rotoli di cartone vuoti, carta crespata gialla e arancione, colla vinilica, cartoncino

RISCALDAMENTO

Schede 13, 4 e 25 del Vol. 1 (Braccia in alto e respiro, Talloni e punte, Cerchi con le spalle) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta il detto della Candelora: se l'orso esce dalla tana e vede il sole, l'inverno dura ancora.
- › Leggi lentamente una piccola storia: l'orso dorme, si stiracchia, sbadiglia, apre gli occhi, guarda fuori.
- › A ogni azione della storia il gruppo fa il gesto: allungare le braccia, girare la testa piano, aprire e chiudere le mani.
- › L'orso esce e cammina nel bosco: marcia da seduti per un minuto.
- › Finale: l'orso annusa l'aria, fa un grande respiro e decide se tornare a dormire. Il gruppo vota!

LAVORETTO · LA CANDELA FINTA DELLA CANDELORA

- › Rivesti un rotolo di cartone con carta bianca o colorata incollata con la colla vinilica.
- › Ritaglia una fiamma dalla carta crespata gialla e arancione.
- › Incolla la fiamma dentro l'apertura del rotolo.
- › Incolla il rotolo su un cerchio di cartoncino che fa da base. Niente fiamme vere: è bella lo stesso.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Nella vostra famiglia si facevano previsioni sul tempo con i detti?
- Quale stagione amate di più e perché?
- Vi ricordate un inverno particolarmente lungo?



Per adattarla

Tutta la storia si fa da seduti. Con appoggio, la marcia dell'orso si fa in piedi con una mano sullo schienale. Per chi ha difficoltà di memoria mostra tu ogni gesto e fai ripetere, senza fretta.

CHIUSURA

Chiudi con un lungo respiro tutti insieme, come l'orso che torna nella tana.

FEBBRAIO · ATTIVITÀ 2

Le maschere d'Italia

Occasione: Carnevale (febbraio o marzo, secondo il calendario) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare la memoria con le maschere regionali e divertirsi con una piccola sfilata.

MATERIALI

- Immagini stampate di Arlecchino, Pulcinella, Colombina, Balanzone, Gianduia, Meneghino
- Cartoncino, elastico o bastoncini di legno, forbici con punta arrotondata, colla vinilica
- Pennarelli, coriandoli di carta, piume o nastri

RISCALDAMENTO

Schede 2, 8 e 11 del Vol. 1 (Picchietto del risveglio, Remare nell'aria, Mano al ginocchio opposto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Mostra un'immagine alla volta: il gruppo indovina il nome della maschera.
- › Chiedi da quale città viene e qual è il suo carattere (Pulcinella da Napoli, Arlecchino da Bergamo, Balanzone da Bologna...).
- › Fai qualche domanda di quiz: chi è il servo furbo? Chi è il dottore che parla tanto?
- › Collega le maschere a un gesto: Arlecchino saltella con le braccia, Balanzone si accarezza la pancia. Il gruppo ripete.
- › Finale: piccola sfilata con le maschere fatte nel lavoretto e un applauso per ognuno.

LAVORETTO · LA MASCHERA SUL BASTONCINO

- › Ritaglia dal cartoncino la forma di una mascherina per gli occhi (prepara tu un modello).
- › Decora con pennarelli, coriandoli e nastri incollati con la colla vinilica.
- › Incolla un bastoncino di legno su un lato per tenerla davanti al viso.
- › Lascia asciugare qualche minuto prima della sfilata.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Come vi mascheravate da bambini? Chi vi cuciva il vestito?
- Nel vostro paese c'era una sfilata o un carro di Carnevale?
- Qual è la maschera che vi somiglia di più?



Per adattarla

Da seduti la sfilata è un giro di presentazione dalla sedia. Con appoggio, si fanno due passi vicino al tavolo. Per chi ha difficoltà di memoria mostra solo 3 maschere e ripeti il nome insieme alla città.

CHIUSURA

Fate una foto di gruppo con le maschere (con il permesso di tutti).

FEBBRAIO · ATTIVITÀ 3

Chiacchiere, frappe o bugie?

Occasione: Giovedì grasso (Carnevale) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Stimolare gusto, olfatto e ricordi di cucina con i dolci di Carnevale.

MATERIALI

- Chiacchiere o altri dolci di Carnevale (controlla allergie e diete)
- Tovaglioli e piattini
- Una cartina d'Italia
- Stelle filanti, cartoncino, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 5, 6 e 1 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Spalle su e giù, Marcia da seduti) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Prima di tutto controlla la lista di allergie, diabete e difficoltà di deglutizione di ogni persona.
- › Mostra la cartina d'Italia: lo stesso dolce ha tanti nomi (chiacchiere, frappe, bugie, cenci, crostoli, galani). Il gruppo dice come lo chiamava.
- › Segnate sulla cartina i nomi e le regioni.
- › Assaggio lento: prima si guarda, poi si annusa, poi si assaggia un pezzetto piccolo.
- › Ognuno racconta chi li preparava in casa e come.

LAVORETTO · LA GHIRLANDA DI CARNEVALE

- › Taglia una striscia lunga di cartoncino.
- › Incolla sopra stelle filanti di colori diversi, lasciandole pendere.
- › Aggiungi coriandoli con un filo di colla vinilica.
- › Appendi la ghirlanda alla porta della sala.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Chi faceva i dolci di Carnevale in casa vostra?
- Qual era il segreto della ricetta di famiglia?
- Che altro dolce si preparava solo in questo periodo?



Per adattarla

Per chi ha difficoltà di deglutizione niente assaggio: offri solo il profumo e il racconto, oppure un'alternativa adatta decisa con il personale. Chi ha difficoltà di memoria può partecipare riconoscendo il dolce dal profumo.

CHIUSURA

Ringrazia per le ricette raccontate: puoi scriverle e appenderle in sala.

FEBBRAIO · ATTIVITÀ 4

Come ci siamo conosciuti

Occasione: San Valentino (14 febbraio) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Valorizzare le storie d'amore e d'affetto della vita, con delicatezza.

MATERIALI

- Cartoncino rosso e bianco
- Forbici con punta arrotondata, colla vinilica, pizzi o centrini di carta
- Musica italiana romantica di sottofondo (per esempio "Il cielo in una stanza")

RISCALDAMENTO

Schede 6, 13 e 34 del Vol. 1 (Spalle su e giù, Braccia in alto e respiro, Autoabbraccio) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Metti una musica romantica di sottofondo e spiega che oggi si parla di affetti: amori, amicizie, figli, nipoti.
- › Chi vuole racconta come ha conosciuto la persona amata: a un ballo, in paese, al lavoro, per lettera.
- › Fai domande semplici e concrete: dove, in che anno, cosa indossavate.
- › Chi non vuole parlare di un amore può raccontare di un'amicizia importante.
- › Scrivi su un cartellone le parole più belle uscite dai racconti.

LAVORETTO · IL BIGLIETTO A CUORE

- › Piega a metà un cartoncino rosso.
- › Disegna mezzo cuore sulla piega e ritaglialo: aperto diventa un cuore intero.
- › Incolla sopra un pezzetto di centrino o di pizzo.
- › All'interno ognuno scrive o detta un pensiero per una persona cara.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Dove si andava a conoscere i ragazzi e le ragazze ai vostri tempi?
- Qual è stato il regalo più bello che avete ricevuto da una persona cara?
- Che consiglio daresti a due giovani innamorati di oggi?

**Per adattarla**

Tutto si fa da seduti. Rispetta chi ha perso il coniuge da poco: offri sempre la possibilità di parlare di figli, amici o fratelli. Per chi ha difficoltà di memoria mostra foto d'epoca di matrimoni e balli per aiutare il ricordo.

CHIUSURA

Ognuno può consegnare il biglietto oppure tenerlo per la prossima visita.



Marzo

Marzo porta la mimosa, la festa del papà e i primi giorni di primavera. Tutto si risveglia: è il momento di aprire le finestre, seminare e muoversi un po' di più. Il tono è leggero e pieno di luce.

1 Donne che hanno fatto la storia

Festa della Donna (8 marzo)

2 I mestieri di una volta

San Giuseppe, Festa del papà (19 marzo)

3 Seminiamo la primavera

Primo giorno di primavera (21 marzo)

4 Pulizie di primavera

Fine marzo

MARZO · ATTIVITÀ 1

Donne che hanno fatto la storia

Occasione: Festa della Donna (8 marzo) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare memoria e ragionamento con un quiz a indizi su donne italiane famose.

MATERIALI

- Schede con 3 indizi per ogni personaggio (preparatele prima)
- Foto stampate delle donne del quiz
- Tovaglioli di carta gialli, cartoncino verde, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 1, 5 e 27 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Aprire e chiudere le mani, Ali laterali) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Presenta il gioco: tu leggi un indizio alla volta, il gruppo prova a indovinare chi è.
- › Esempi: Maria Montessori (maestra, medico, un metodo per i bambini), Rita Levi-Montalcini (scienziata, premio Nobel), Anna Magnani, Sophia Loren, Mina, Grazia Deledda.
- › Dopo ogni risposta mostra la foto e chiedi cosa si ricordano di lei.
- › Seconda parte: ognuno nomina una donna importante della sua vita (una madre, una maestra, una vicina).
- › Scrivi i nomi su un cartellone intitolato "Le nostre donne".

LAVORETTO · IL RAMETTO DI MIMOSA

- › Taglia i tovaglioli gialli in quadratini di circa 3 cm.
- › Appallottola ogni quadratino tra le dita: è un ottimo esercizio per le mani.
- › Disegna un ramo con foglie sul cartoncino verde e ritaglialo.
- › Incolla le palline gialle lungo il ramo con la colla vinilica.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Chi è stata la donna più importante della vostra vita?
- Che lavori facevano le donne del vostro paese?
- Cosa è cambiato di più per le donne da quando eravate giovani?

**Per adattarla**

Da seduti è perfetto. Per chi ha difficoltà di memoria usa foto molto conosciute e un solo indizio facile. Chi ha poca forza nelle mani può incollare palline già pronte.

CHIUSURA

Regala a ogni donna del gruppo (e a ogni collega) il suo rametto di mimosa.

MARZO · ATTIVITÀ 2

I mestieri di una volta

Occasione: San Giuseppe, Festa del papà (19 marzo) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Muovere il corpo e allenare la memoria mimando i mestieri di un tempo.

MATERIALI

- Bigliettini con i nomi dei mestieri (falegname, arrotino, lavandaia, calzolaio, contadino, sarta, postino, fornaio)
- Un cestino
- Cartoncino, pennarelli, forbici con punta arrotondata, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 3, 8 e 10 del Vol. 1 (Oscillazione delle braccia, Remare nell'aria, Boxe leggera) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Ricorda che San Giuseppe era falegname: oggi si festeggiano i papà e i mestieri.
- › Pesca un bigliettino e mima tu il primo mestiere: il gruppo indovina.
- › A turno, chi se la sente pesca e mima; gli altri indovinano.
- › Dopo ogni mestiere, tutto il gruppo ripete il gesto per 10 volte (piallare, impastare, strizzare i panni).
- › Chiedi chi ha fatto quel lavoro o chi lo faceva in famiglia.

LAVORETTO · IL BIGLIETTO A CRAVATTA PER IL PAPÀ

- › Piega a metà un cartoncino.
- › Disegna sul davanti la forma di una camicia con il colletto e ritaglia due piccole alette in alto.
- › Ritaglia una cravatta da un cartoncino di altro colore e incollala al centro.
- › Dentro scrivi un ricordo del papà o un augurio per un figlio.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Che lavoro faceva vostro padre?
- Cosa vi ha insegnato il vostro papà che vi è servito nella vita?
- Qual era un mestiere del vostro paese che oggi non esiste più?

**Per adattarla**

Chi è seduto mima solo con le braccia. Con appoggio, si possono aggiungere gesti in piedi. Per chi ha difficoltà di memoria dai subito tre possibili risposte tra cui scegliere.

CHIUSURA

Fai un applauso a tutti i mestieri e a tutti i papà.

MARZO · ATTIVITÀ 3

Seminiamo la primavera

Occasione: Primo giorno di primavera (21 marzo) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Usare le mani con un'attività concreta e prendersi cura di qualcosa che cresce.

MATERIALI

- Vasetti dello yogurt puliti con un forellino sul fondo
- Terriccio
- Semi facili (basilico, prezzemolo, fagioli, lenticchie)
- Cucchiaini, sottovasi o piattini, un annaffiatoio piccolo
- Carta colorata, colla vinilica, pennarelli

RISCALDAMENTO

Schede 5, 41 e 43 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Cerchi con i polsi, Toccare ogni dito) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Copri il tavolo con giornali o una tovaglia di plastica.
- › Fai vedere i semi e fai indovinare di che pianta sono: fagioli e lenticchie si riconoscono subito.
- › Ognuno riempie il suo vasetto di terriccio con il cucchiaino, senza fretta.
- › Con un dito si fa un buchino e si mettono dentro 2-3 semi, poi si copre.
- › Si annaffia piano e si decide insieme dove mettere i vasetti alla luce.

LAVORETTO · IL VASETTO DECORATO CON IL NOME

- › Prima di seminare, rivesti il vasetto con carta colorata incollata con la colla vinilica.
- › Disegna un fiore o una foglia sul vasetto.
- › Scrivi su un'etichetta il tuo nome e il tipo di seme.
- › Attacca l'etichetta a uno stecchino e piantalo nel vasetto.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Avevate un orto o un giardino? Cosa ci coltivavate?
- Qual è il fiore che vi ricorda la primavera?
- Chi vi ha insegnato a curare le piante?



Per adattarla

Tutto si fa da seduti al tavolo. Chi ha poca forza nelle dita può usare un cucchiaino con il manico più grosso. Per chi ha difficoltà di memoria basta seguire un gesto alla volta, mostrato da te.

CHIUSURA

Stabilite un turno per annaffiare: la prossima settimana guardate insieme cosa è spuntato.

MARZO · ATTIVITÀ 4

Pulizie di primavera

Occasione: Fine marzo · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare i gesti della vita di casa con un gioco di movimento e di sequenza.

MATERIALI

- Asciugamani piccoli, un filo da stendere tra due sedie, mollette da bucato
- Un cesto con panni di diversi colori
- Mollette di legno, pennarelli, nastri o washi tape

RISCALDAMENTO

Schede 8, 26 e 29 del Vol. 1 (Remare nell'aria, Braccia avanti e in alto, Stringere le scapole) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Spiega che ai tempi si facevano le grandi pulizie di primavera: si sbattevano i tappeti e si lavava tutto.
- › Mima con il gruppo i gesti: sbattere il tappeto, lucidare i vetri, spolverare in alto.
- › Stendete insieme il bucato: ognuno prende un panno dal cesto e lo attacca al filo con le mollette.
- › Variante: stendete i panni in ordine di colore o dal più piccolo al più grande.
- › Poi si ritirano e si piegano gli asciugamani sul tavolo.

LAVORETTO · LE MOLLETTE DECORATE

- › Ognuno riceve 3-4 mollette di legno.
- › Decorale con pennarelli, nastri o nastro adesivo colorato.
- › Scrivi su una molletta il tuo nome.
- › Usatele per appendere in sala i disegni e i lavoretti dei prossimi mesi.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Come si faceva il bucato quando eravate giovani?
- C'era il lavatoio in paese? Chi ci andava?
- Qual era il lavoro di casa che vi piaceva di più?



Per adattarla

Da seduti il filo si tiene all'altezza del tavolo. Con appoggio, si stende in piedi vicino allo schienale. Per chi ha difficoltà di memoria i gesti del bucato sono spesso molto conservati: lascia fare senza correggere.

CHIUSURA

Guardate insieme il filo con il bucato steso: un bel lavoro di squadra.



Aprile

Aprile è il mese della Pasqua, della prima gita fuori porta e dei fiori sui balconi. Tra uova, colombe e scampagnate c'è tanta materia per ricordare. Porta fuori il gruppo appena il tempo lo permette.

1

Vero o falso? Il pesce d'aprile

Primo aprile

2

La caccia alle uova

Pasqua

3

La scampagnata della memoria

Pasquetta

4

Primavera di rinascita

25 aprile, Festa della Liberazione

APRILE · ATTIVITÀ 1

Vero o falso? Il pesce d'aprile

Occasione: Primo aprile · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare attenzione e ragionamento con affermazioni vere e false, ridendo insieme.

MATERIALI

- 15-20 frasi preparate prima, alcune vere e alcune false
- Due cartoncini per persona: uno verde (vero) e uno rosso (falso)
- Cartoncino colorato, forbici con punta arrotondata, pennarelli, nastro adesivo di carta

RISCALDAMENTO

Schede 2, 9 e 12 del Vol. 1 (Picchietto del risveglio, Tallone in avanti, Passo avanti e indietro) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta la tradizione del pesce d'aprile attaccato alla schiena.
- › Leggi una frase alla volta (per esempio: "Il Po è il fiume più lungo d'Italia" – vero; "La pizza margherita è nata a Milano" – falso).
- › Ognuno alza il cartoncino verde o rosso.
- › Svela la risposta e commenta: spesso escono storie e curiosità.
- › Chiudi con qualche frase buffa su di te: il gruppo si diverte a smascherarti.

LAVORETTO · IL PESCE D'APRILE

- › Disegna la sagoma di un pesce sul cartoncino (tieni pronto un modello).
- › Ritaglialo con le forbici a punta arrotondata.
- › Decora le squame con i pennarelli.
- › Metti un pezzetto di nastro adesivo di carta dietro: ora si può attaccare, con gentilezza, alla schiena di un collega.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Vi ricordate uno scherzo del primo aprile che vi hanno fatto?
- Chi era il burlone della vostra famiglia?
- Qual è la cosa più divertente che vi è capitata?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Se alzare il cartoncino è difficile, basta dire "vero" o "falso". Per chi ha difficoltà di memoria usa frasi molto semplici e visive ("la neve è calda").

CHIUSURA

Contate quanti pesci d'aprile sono riusciti ad attaccare al personale.

APRILE · ATTIVITÀ 2

La caccia alle uova

Occasione: Pasqua · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Muoversi nella stanza, cercare e collaborare con un gioco di Pasqua.

MATERIALI

- 10-15 uova di cartoncino colorato o ovetti di plastica
- Un cestino per squadra
- Cartoncino bianco, pastelli o pennarelli, forbici con punta arrotondata, nastri

RISCALDAMENTO

Schede 7, 11 e 14 del Vol. 1 (Passo laterale, Mano al ginocchio opposto, Camminata con le braccia) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Prima dell'attività nascondi le uova in sala in posti visibili e raggiungibili (sul tavolo, su una sedia, sul davanzale basso).
- › Dividi il gruppo in due squadre con un cestino ciascuna.
- › Chi cammina cerca le uova; chi resta seduto guida i compagni con indicazioni ("più a destra", "vicino alla finestra").
- › Ogni uovo ha dietro una domanda sulla Pasqua da leggere a voce alta prima di metterlo nel cestino.
- › Contate le uova e premiate entrambe le squadre.

LAVORETTO · LE UOVA DECORATE

- › Ritaglia sagome di uova dal cartoncino bianco.
- › Decorale con righe, puntini, fiori e colori vivaci.
- › Fai un buchino in alto e passa un nastro.
- › Appendetele a un ramo secco messo in un vaso: diventa l'albero di Pasqua.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Come si passava la Pasqua in casa vostra?
- Che dolce pasquale si preparava nella vostra regione?
- Vi ricordate la sorpresa più bella trovata in un uovo di cioccolato?

**Per adattarla**

Chi è seduto fa da "navigatore" per la squadra. Con appoggio, si cerca vicino ai tavoli con un compagno accanto. Per chi ha difficoltà di memoria nascondi le uova tutte in una zona sola e ben visibile.

CHIUSURA

Tutti insieme davanti all'albero di Pasqua per gli auguri.

APRILE · ATTIVITÀ 3

La scampagnata della memoria

Occasione: Pasquetta · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare la memoria con un gioco a catena sul cestino della gita.

MATERIALI

- Un cestino da picnic o una borsa
- Oggetti o immagini da picnic (tovaglia a quadri, panino, borraccia, frutta, pallone)
- Strisce di carta rossa e bianca, colla vinilica, cartoncino

RISCALDAMENTO

Schede 1, 12 e 7 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Passo avanti e indietro, Passo laterale) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Ricorda insieme al gruppo le gite di Pasquetta: prati, torte salate, giochi all'aperto.
- › Gioco a catena: il primo dice "Vado alla scampagnata e porto... la frittata".
- › Il secondo ripete e aggiunge: "...la frittata e il vino". E così via.
- › Quando la lista diventa lunga, aiuta con gli oggetti veri messi nel cestino.
- › Chiudi rileggendo tutta la lista insieme: il gruppo è sempre orgoglioso di quanto ha ricordato.

LAVORETTO · LA TOVAGLIETTA A QUADRI INTRECCIATA

- › Taglia strisce di carta rossa e bianca larghe circa 2 cm.
- › Taglia fessure parallele su un cartoncino rosso, lasciando il bordo intero.
- › Intreccia le strisce bianche sopra e sotto, una dopo l'altra.
- › Fissa le estremità con un punto di colla vinilica: ecco una tovaglietta da picnic.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Dove andavate a fare la gita di Pasquetta?
- Cosa non mancava mai nel cestino?
- Qual è il posto all'aperto dove siete stati più felici?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Se il tempo è bello, fate l'attività in giardino. Per chi ha difficoltà di memoria non serve ripetere tutta la catena: basta aggiungere un oggetto guardando il cestino.

CHIUSURA

Se possibile, chiudete con una merenda all'aperto, sempre attenti alle diete di ognuno.

APRILE · ATTIVITÀ 4

Primavera di rinascita

Occasione: 25 aprile, Festa della Liberazione · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Condividere ricordi della primavera, della ricostruzione e della vita che ripartiva, con rispetto.

MATERIALI

- Foto d'epoca degli anni '40 e '50 (strade, biciclette, piazze, feste di paese)
- Qualche oggetto di allora, se disponibile (una radio, una cartolina, un quaderno)
- Carta crespata colorata, fil di ferro rivestito o scovolini, forbici con punta arrotondata

RISCALDAMENTO

Schede 13, 6 e 59 del Vol. 1 (Braccia in alto e respiro, Spalle su e giù, Rotazione del busto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Presenta la giornata con parole semplici: il 25 aprile si ricorda la fine della guerra in Italia e l'inizio di una nuova vita per il Paese.
- › Mostra le foto d'epoca una alla volta, lasciando tempo per guardare.
- › Chiedi cosa ricordano della primavera di quegli anni o dei racconti dei genitori: il lavoro, la scuola, la ricostruzione.
- › Guida il discorso verso la rinascita: le prime feste, la prima bicicletta, la prima radio.
- › Se emergono ricordi dolorosi, ascolta con calma e senza insistere; poi riporta il gruppo alle cose belle che sono venute dopo.

LAVORETTO · FIORI DI CARTA PER LA FINESTRA

- › Taglia rettangoli di carta crespata di circa 10 x 20 cm.
- › Piega il rettangolo a fisarmonica.
- › Stringi il centro con uno scovolino o un fil di ferro rivestito.
- › Apri piano i petali uno per uno e sistemali alla finestra.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Cosa vi raccontavano i vostri genitori di quegli anni?
- Qual è stata la prima cosa "nuova" che la vostra famiglia ha potuto comprare?
- Che festa di paese vi ricordate con più gioia?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Per le persone con difficoltà di memoria o molto sensibili al tema, concentra l'attività solo sulle foto di vita quotidiana e sui fiori. Evita discussioni politiche: il centro è la memoria personale.

CHIUSURA

Chiudi con un pensiero di gratitudine per la pace e per le cose semplici di ogni giorno.



Maggio

Maggio è il mese delle rose, della festa della mamma e del Giro d'Italia. Le giornate sono lunghe e miti: approfitta del giardino e dei profumi. Il gruppo ha energia, puoi proporre attività un po' più dinamiche.

1

Il circuito delle mani

Festa dei Lavoratori (1 maggio)

2

Le ricette della mamma

Festa della Mamma (seconda domenica di maggio)

3

Il profumo dei fiori e delle erbe

Maggio, il mese delle rose

4

Il Giro d'Italia da seduti

Giro d'Italia (maggio)

MAGGIO · ATTIVITÀ 1

Il circuito delle mani

Occasione: Festa dei Lavoratori (1 maggio) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare destrezza e forza delle mani con piccole prove ispirate ai lavori di ogni giorno.

MATERIALI

- Bottoni grandi e una ciotola
- Barattoli con coperchio a vite
- Asciugamani piccoli da piegare
- Mollette da bucato e una scatola
- Fogli grandi, colori a dita lavabili o tempera, salviette

RISCALDAMENTO

Schede 5, 39 e 42 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Gomiti che si piegano, Polso su e giù) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Prepara 4 postazioni sul tavolo: bottoni da raccogliere, barattoli da aprire e chiudere, asciugamani da piegare, mollette da attaccare al bordo di una scatola.
- › Spiega che ogni lavoro si fa con le mani e che oggi le festeggiamo.
- › Ogni persona resta 2-3 minuti a ogni postazione, poi si ruota.
- › Non conta la velocità: incoraggia la precisione e la calma.
- › Alla fine chiedi quale prova è stata la più facile e quale la più difficile.

LAVORETTO · IL CARTELLONE DELLE NOSTRE MANI

- › Stendi un foglio grande sul tavolo.
- › Ognuno appoggia la mano sul foglio: tu ne disegni il contorno con un pennarello (oppure si fa l'impronta con il colore lavabile).
- › Dentro la mano ognuno scrive o detta il lavoro che ha fatto nella vita.
- › Scrivete in alto un titolo, per esempio "Le mani che hanno lavorato", e appendetelo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Qual è stato il vostro primo lavoro? Quanti anni avevate?
- Cosa vi piaceva di più del vostro mestiere?
- Vi ricordate il primo stipendio? Come l'avete speso?



Per adattarla

Da seduti si fa tutto al tavolo. Per chi ha le mani rigide scegli bottoni e barattoli grandi. Per chi ha difficoltà di memoria usa una sola postazione e oggetti conosciuti.

CHIUSURA

Un grande applauso con le mani che hanno lavorato una vita.

MAGGIO · ATTIVITÀ 2

Le ricette della mamma

Occasione: Festa della Mamma (seconda domenica di maggio) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Valorizzare i ricordi familiari creando insieme un ricettario del gruppo.

MATERIALI

- Fogli A4 e penne a punta grossa
- Un raccoglitore o una cartellina
- Cartoncino colorato, fiori di carta, colla vinilica, pennarelli

RISCALDAMENTO

Schede 1, 13 e 28 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Braccia in alto e respiro, Farfalla) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Spiega che oggi il gruppo scrive un libro: le ricette delle mamme.
- › Ognuno pensa al piatto tipico di sua madre.
- › A turno lo racconta: ingredienti, gesti, profumi. Tu scrivi su un foglio quello che dice, con il suo nome.
- › Il gruppo fa domande: "E il sugo quanto cuoceva?". Nascono ricordi e confronti tra regioni.
- › Raccogliete tutti i fogli nella cartellina: è il ricettario del gruppo.

LAVORETTO · LA COPERTINA DEL RICETTARIO

- › Prendi un cartoncino colorato formato A4.
- › Scrivi in grande il titolo scelto dal gruppo, per esempio "Le ricette delle nostre mamme".
- › Ognuno incolla un fiore di carta o un disegno sulla copertina.
- › Mettete la copertina davanti ai fogli delle ricette.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Qual è il piatto di vostra madre che vi manca di più?
- Cosa vi diceva la mamma quando stavate male?
- Qual è una cosa che vostra madre faceva meglio di tutti?

**Per adattarla**

Tutto si fa da seduti. Sii delicato con chi non ha avuto un buon rapporto con la madre: può raccontare la ricetta di una nonna o di una zia. Per chi ha difficoltà di memoria chiedi un solo ingrediente o un profumo.

CHIUSURA

Proponi di fotocopiare il ricettario e regalarlo alle famiglie.

MAGGIO · ATTIVITÀ 3

Il profumo dei fiori e delle erbe

Occasione: Maggio, il mese delle rose · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Stimolare l'olfatto e i ricordi legati ai profumi dell'orto e del giardino.

MATERIALI

- Vasetti o ciotoline con erbe e fiori veri (rosmarino, salvia, basilico, menta, lavanda, rosa)
- Un foglio con le immagini delle piante
- Tulle o stoffa leggera, lavanda secca, nastri

RISCALDAMENTO

Schede 13, 16 e 25 del Vol. 1 (Braccia in alto e respiro, Rotazione della testa, Cerchi con le spalle) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Prima controlla se ci sono persone con allergie ai pollini o alle piante.
- › Passa un vasetto alla volta: ognuno lo annusa a occhi chiusi e prova a dire cos'è.
- › Mostra l'immagine della pianta e chiedi a cosa serviva in cucina o in casa.
- › Fai un giro di "che ricordo ti porta questo profumo?".
- › Se il tempo è bello, fate l'attività in giardino davanti alle piante vere.

LAVORETTO · IL SACCHETTO PROFUMATO DI LAVANDA

- › Taglia un quadrato di tulle o stoffa leggera di circa 15 cm.
- › Metti al centro un cucchiaino di lavanda secca.
- › Chiudi i lembi verso l'alto.
- › Lega con un nastro: si può mettere nell'armadio o sotto il cuscino.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Quale profumo vi ricorda la vostra casa di quando eravate piccoli?
- Che fiori coltivavate sul balcone o in giardino?
- Vi ricordate un mazzo di fiori ricevuto in un giorno speciale?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Per chi ha difficoltà di memoria usa solo 3 profumi molto forti e conosciuti (basilico, rosa, menta). Chi ha le mani poco precise può riempire il sacchetto con il tuo aiuto.

CHIUSURA

Ognuno porta a casa (o in camera) il suo sacchetto profumato.

MAGGIO · ATTIVITÀ 4

Il Giro d'Italia da seduti

Occasione: Giro d'Italia (maggio) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Pedalare da seduti e viaggiare con la mente attraverso le regioni.

MATERIALI

- Una grande cartina d'Italia
- Bandierine o puntine per segnare le tappe
- Carta rosa e cartoncino, forbici con punta arrotondata, pennarelli, bastoncini di legno

RISCALDAMENTO

Schede 1, 84 e 77 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Pompa delle caviglie, Calcio leggero) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta cos'è il Giro d'Italia e chiedi chi seguiva le tappe alla radio o in televisione.
- › Si parte! Tutti pedalano da seduti, alzando e abbassando i piedi, per 30-40 secondi.
- › Arrivo di tappa: tu fermi il gruppo e segni la città sulla cartina.
- › In ogni città fai una domanda: un piatto tipico, un monumento, un dialetto, un parente che ci viveva.
- › Dopo 5-6 tappe si arriva al traguardo finale: applauso per tutti i "corridori".

LAVORETTO · LA BANDIERINA DELLA MAGLIA ROSA

- › Ritaglia dalla carta rosa una piccola maglietta.
- › Scrivi sopra il tuo nome come fosse quello di un campione.
- › Incollala su un bastoncino di legno.
- › Sventolatela tutti insieme all'arrivo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Chi erano i campioni di ciclismo che tifavate (Coppi, Bartali...)?
- Andavate in bicicletta? Dove vi portava?
- Qual è la regione d'Italia dove avete viaggiato di più?

**Per adattarla**

Da seduti si pedala nell'aria. Con appoggio, la "pedalata" diventa una marcia sul posto con una mano sullo schienale. Per chi ha difficoltà di memoria scegli città vicine e conosciute e fai domande con due scelte.

CHIUSURA

Premiazione finale: tutti ricevono la maglia rosa.



Giugno

Giugno è il mese della Repubblica, delle infiorate e dell'inizio dell'estate. Il clima è bello e le serate sono lunghe: è un periodo di feste e di musica. Ricordati di far bere il gruppo e di evitare le ore più calde.

1

L'Italia a tavola

Festa della Repubblica (2 giugno)

2

La nostra infiorata

Infiorate del Corpus Domini (giugno, in molti paesi)

3

L'orchestra del gruppo

Festa della Musica (21 giugno)

4

Notti magiche: il calcio di una volta

Estate dei tornei e dei Mondiali

GIUGNO · ATTIVITÀ 1

L'Italia a tavola

Occasione: Festa della Repubblica (2 giugno) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare la memoria con un quiz sui piatti tipici delle regioni italiane.

MATERIALI

- Una cartina d'Italia grande
- Immagini di piatti tipici (pizza, tortellini, arancini, pesto, polenta, cannoli, risotto)
- Cartoncino e carta verde, bianca e rossa, colla vinilica, forbici con punta arrotondata, spille da balia o nastro biadesivo

RISCALDAMENTO

Schede 6, 3 e 11 del Vol. 1 (Spalle su e giù, Oscillazione delle braccia, Mano al ginocchio opposto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Ricorda che il 2 giugno è la festa di tutti gli italiani; chiedi chi ricorda il primo voto del 1946, quando votarono per la prima volta anche le donne.
- › Mostra l'immagine di un piatto: il gruppo indovina il nome e la regione.
- › Appoggia l'immagine sulla cartina nel posto giusto.
- › Ogni persona racconta il piatto tipico della sua zona.
- › Finale: il gruppo inventa un "menù d'Italia" con un piatto per ogni regione rappresentata.

LAVORETTO · LA COCCARDA TRICOLORE

- › Ritaglia tre cerchi di carta: verde (grande), bianco (medio) e rosso (piccolo).
- › Incollali uno sopra l'altro, dal più grande al più piccolo.
- › Aggiungi sotto due strisce di carta a forma di nastro.
- › Fissala al maglione con un pezzetto di biadesivo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Vi ricordate il vostro primo voto?
- Qual è il piatto della vostra terra di cui andate più fieri?
- Avete vissuto in regioni diverse? Cosa vi ha colpito del cibo?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Se lavori in Ticino, puoi fare questa attività il 1° agosto per la Festa nazionale svizzera, con i piatti dei cantoni. Per chi ha difficoltà di memoria usa solo 5-6 piatti molto noti.

CHIUSURA

Leggete ad alta voce il menù d'Italia inventato dal gruppo.

GIUGNO · ATTIVITÀ 2

La nostra infiorata

Occasione: Infiorate del Corpus Domini (giugno, in molti paesi) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Creare insieme un'opera collettiva con colori e petali, lavorando in squadra.

MATERIALI

- Un grande cartoncino o un pannello
- Petali veri o carta velina e carta crespata di tanti colori
- Colla vinilica, pennelli
- Un disegno semplice già tracciato a matita (un fiore, un sole, un cuore)

RISCALDAMENTO

Schede 5, 43 e 37 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Toccare ogni dito, Scivolare sul tavolo) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta le infiorate: tappeti di fiori nelle strade dei paesi, fatti in una notte da tutto il paese.
- › Mostra il disegno sul pannello e dividi le zone per colore.
- › Ognuno riceve una zona e un colore: strappa la carta velina in pezzetti e li incolla.
- › Chi non riesce a strappare passa i pezzetti o spalma la colla.
- › Alla fine alzate il pannello per vedere l'opera intera.

LAVORETTO · IL QUADRETTO DI PETALI

- › Ognuno riceve un cartoncino piccolo con il contorno di un fiore.
- › Con la carta velina avanzata riempi i petali.
- › Aggiunge un gambo e una foglia con la carta verde.
- › Scrive il suo nome in un angolo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Nel vostro paese si faceva l'infiorata o la processione con i fiori?
- Quali erano le feste d'estate del vostro paese?
- Avete mai partecipato a un lavoro fatto da tutto il paese insieme?

! Per adattarla

Tutto da seduti al tavolo. Chi ha poca forza nelle mani usa pezzetti già strappati. Per chi ha difficoltà di memoria basta un colore solo e una piccola zona.

CHIUSURA

Appendete l'infiorata all'ingresso: è un'opera firmata da tutto il gruppo.

GIUGNO · ATTIVITÀ 3

L'orchestra del gruppo

Occasione: Festa della Musica (21 giugno) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Seguire il ritmo con strumenti fatti in casa, allenando attenzione e coordinazione.

MATERIALI

- Bottigliette di plastica vuote con tappo
- Riso, pasta corta, legumi secchi
- Cucchiaini di legno, pentole, coperchi
- Nastro adesivo colorato
- Musica italiana conosciuta (per esempio "Volare", "Azzurro", "Marina")

RISCALDAMENTO

Schede 2, 4 e 48 del Vol. 1 (Picchietto del risveglio, Talloni e punte, Suonare il piano) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Prima costruite le maracas (vedi lavoretto): così ognuno ha il suo strumento.
- › Metti una canzone famosa: tutti tengono il ritmo con maracas, cucchiaini o battendo le mani.
- › Gioco dello stop: quando fermi la musica, tutti si fermano. Chi si ricorda di fermarsi vince un applauso.
- › Dividi il gruppo in due sezioni: una suona piano, l'altra forte, a turno.
- › Chiudi con una canzone lenta e un ritmo dolce.

LAVORETTO · LE MARACAS DI BOTTIGLIA

- › Riempi la bottiglietta per un quarto con riso, pasta o legumi.
- › Chiudi bene il tappo e sigillalo con il nastro adesivo.
- › Decora la bottiglia con nastro colorato a strisce.
- › Prova il suono: ognuno ha una maracas diversa.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Chi suonava uno strumento nella vostra famiglia?
- Qual è la canzone che vi fa ballare subito?
- Vi ricordate il primo giradischi o la prima radio in casa?



Per adattarla

Tutto da seduti. Chi ha poca presa può tenere la maracas con due mani o battere il cucchiaino sul tavolo. Per le persone con difficoltà di memoria la musica è una grande alleata: scegli canzoni della loro giovinezza.

CHIUSURA

Un ultimo "concerto" tutti insieme e un inchino al pubblico.

GIUGNO · ATTIVITÀ 4

Notti magiche: il calcio di una volta

Occasione: Estate dei tornei e dei Mondiali · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare mira e movimento delle gambe con un gioco di rigori da seduti.

MATERIALI

- Un pallone morbido o di spugna
- Una scatola grande aperta come porta
- Figurine o foto di calciatori degli anni '50-'80
- Cartoncino, pennarelli, forbici con punta arrotondata

RISCALDAMENTO

Schede 9, 77 e 84 del Vol. 1 (Tallone in avanti, Calcio leggero, Pompa delle caviglie) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Mostra le figurine dei campioni di una volta: il gruppo prova a dire i nomi e la squadra.
- › Chiedi per chi tifavano e chi ha visto una partita allo stadio.
- › Posiziona la "porta" a 1-2 metri. A turno ognuno calcia piano il pallone da seduto.
- › Chi vuole fa il portiere con le mani, sempre da seduto.
- › Tenete il punteggio su un cartellone: ogni rigore segnato vale un punto per la squadra.

LAVORETTO · LA FIGURINA DI ME CAMPIONE

- › Taglia un cartoncino della misura di una figurina grande.
- › Disegna in alto la maglia della squadra del cuore.
- › Scrivi sotto il tuo nome, il ruolo inventato e l'anno di nascita.
- › Fate lo scambio di figurine tra compagni, come ai vecchi tempi.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Per quale squadra tifavate e perché?
- Vi ricordate una partita storica che avete visto o sentito alla radio?
- Si giocava a pallone in cortile o in piazza? Con che pallone?



Per adattarla

Da seduti si calcia piano con il piede appoggiato. Con appoggio, in piedi con una mano sullo schienale. Per chi ha difficoltà di memoria bastano le figurine e il tiro: niente punteggi complicati.

CHIUSURA

Premiate la squadra vincitrice e anche quella che ha fatto più tifo.



Luglio

Luglio è mare, vacanze, cinema all'aperto e frutta fresca. Fa caldo: scegli le ore del mattino, tieni l'acqua sempre sul tavolo e proponi attività tranquille. È il mese in cui i ricordi delle estati di una volta vengono fuori da soli.

1

Una giornata al mare

Inizio delle vacanze estive

2

Il gioco dell'oca gigante

Estate, giochi da cortile

3

La frutta dell'estate

Sagre estive

4

Cinema sotto le stelle

Cinema all'aperto d'estate

LUGLIO · ATTIVITÀ 1

Una giornata al mare

Occasione: Inizio delle vacanze estive · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Rilassarsi e stimolare i sensi con sabbia, conchiglie e il suono delle onde.

MATERIALI

- Una bacinella con sabbia (o sale grosso)
- Conchiglie e sassolini lisci
- Audio con il rumore delle onde
- Cartoncino azzurro, colla vinilica, sabbia, conchiglie piccole

RISCALDAMENTO

Schede 3, 13 e 66 del Vol. 1 (Oscillazione delle braccia, Braccia in alto e respiro, Aprire il petto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Metti il suono delle onde e invita tutti a chiudere gli occhi e respirare piano.
- › Guida con la voce: il sole sulla pelle, il profumo del mare, i piedi nella sabbia.
- › Passa la bacinella: ognuno immerge le mani nella sabbia e cerca le conchiglie nascoste.
- › Guardate insieme le conchiglie trovate: forme, colori, grandezze.
- › Chiedi a ognuno di raccontare il suo mare: una spiaggia, un lago, un fiume.

LAVORETTO · IL QUADRETTO DELLA SPIAGGIA

- › Spennella la colla vinilica sulla metà bassa di un cartoncino azzurro.
- › Spargi sopra la sabbia e scuoti via quella in più.
- › Incolla 2-3 conchiglie piccole sulla sabbia.
- › Disegna in alto il sole o una barca.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Qual è il primo ricordo che avete del mare?
- Dove andavate in vacanza? Come ci arrivavate?
- Com'erano i costumi da bagno quando eravate giovani?



Per adattarla

Tutto da seduti. Chi non ama la sabbia sulle mani può toccare solo conchiglie e sassi. Per chi ha difficoltà di memoria il suono del mare e la sabbia sono spesso molto evocativi: lascia tempo e silenzio.

CHIUSURA

Chiudi con un minuto di onde e respiro lento.

LUGLIO · ATTIVITÀ 2

Il gioco dell'oca gigante

Occasione: Estate, giochi da cortile · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Muoversi e ridere con un grande gioco da tavolo in cui ogni casella è una sfida.

MATERIALI

- Un grande cartellone con un percorso di 20-30 caselle numerate
- Un dado grande
- Una pedina per squadra (tappi, bottoni grandi)
- Bigliettini con prove di movimento e domande
- Una scatola di cartone piccola, carta colorata, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 11, 14 e 26 del Vol. 1 (Mano al ginocchio opposto, Camminata con le braccia, Braccia avanti e in alto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Spiega le regole: si tira il dado, si avanza, si fa quello che dice la casella.
- › Caselle di movimento: 5 marce da seduti, 3 cerchi con le spalle, alzare le braccia al cielo.
- › Caselle di memoria: "dici il nome di un gioco da cortile", "canticchia una canzone dell'estate".
- › Caselle speciali: "torna indietro di 2", "il pozzo: aspetta un giro", come nel gioco classico.
- › Vince la squadra che arriva prima, ma tutti hanno fatto il percorso.

LAVORETTO · IL DADO GIGANTE

- › Prendi una scatola di cartone piccola e cubica e chiudila bene.
- › Rivesti ogni faccia con carta colorata.
- › Disegna i puntini da 1 a 6 con un pennarello grosso o con cerchi di carta.
- › Usatelo per giocare: è più facile da lanciare e da leggere.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- A quali giochi si giocava in cortile quando eravate piccoli?
- Chi era il più bravo o il più furbo nei giochi di famiglia?
- Si giocava a carte a casa vostra? A cosa?



Per adattarla

Da seduti si fanno solo le prove al tavolo. Con appoggio, qualche prova si fa in piedi vicino alla sedia. Per chi ha difficoltà di memoria gioca in coppia con un compagno o con te.

CHIUSURA

Stretta di mano tra le squadre, come nei tornei veri.

LUGLIO · ATTIVITÀ 3

La frutta dell'estate

Occasione: Sagre estive · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Stimolare gusto e olfatto riconoscendo la frutta di stagione.

MATERIALI

- Frutta di stagione tagliata a pezzetti (anguria, melone, pesca, albicocca, ciliegie snocciolate)
- Stecchini, tovaglioli, piattini
- Una benda (facoltativa)
- Cartoncino, pennarelli, nastro, forbici con punta arrotondata

RISCALDAMENTO

Schede 2, 5 e 12 del Vol. 1 (Picchietto del risveglio, Aprire e chiudere le mani, Passo avanti e indietro) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Controlla prima allergie, diabete e difficoltà di deglutizione di ognuno; per chi ne ha bisogno prepara frutta frullata o schiacciata, secondo le indicazioni del personale.
- › Presenta le sagre d'estate: pesca, ciliegia, anguria, ogni paese la sua.
- › Assaggio a occhi chiusi (o bendati, solo per chi lo desidera): un pezzetto alla volta, si indovina il frutto.
- › Chiedi: dolce o aspro? Morbido o croccante? Che ricordo porta?
- › Votate insieme la "regina della sagra": la frutta preferita dal gruppo.

LAVORETTO · IL VENTAGLIO DI CARTA

- › Prendi un rettangolo di cartoncino colorato.
- › Disegna frutta estiva con i pennarelli: fette di anguria, ciliegie, limoni.
- › Piega il cartoncino a fisarmonica, piega dopo piega.
- › Stringi un lato con il nastro: il ventaglio è pronto per il caldo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Andavate a rubare la frutta dagli alberi da ragazzi?
- Qual era la sagra più famosa del vostro paese?
- Come si teneva fresca l'anguria senza frigorifero?

**Per adattarla**

Per chi ha disfagia usa solo le consistenze indicate dal personale, o fai l'attività con il solo profumo. Per chi ha difficoltà di memoria mostra il frutto intero prima dell'assaggio.

CHIUSURA

Ognuno si fa fresco con il suo ventaglio mentre si beve un bicchiere d'acqua insieme.

LUGLIO · ATTIVITÀ 4

Cinema sotto le stelle

Occasione: Cinema all'aperto d'estate · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare memoria e riconoscimento con scene e volti del cinema italiano.

MATERIALI

- Un computer o un televisore
- Brevi spezzoni o foto di film famosi (Vacanze romane, Pane, amore e fantasia, Don Camillo, Totò)
- Popcorn o grissini (controlla le diete)
- Cartoncino, pennarelli, forbici con punta arrotondata

RISCALDAMENTO

Schede 1, 6 e 23 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Spalle su e giù, Seguire il dito) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Allestisci la sala come un cinema: sedie in fila, luci basse.
- › Mostra una foto o uno spezzone breve alla volta: il gruppo indovina il film o l'attore.
- › Dopo ogni film chiedi dove l'avevano visto e con chi.
- › Racconta qualche curiosità sugli attori: il gruppo ne sa spesso più di te.
- › Finale: il gruppo sceglie il film preferito da rivedere intero in un altro pomeriggio.

LAVORETTO · IL BIGLIETTO DEL CINEMA

- › Taglia un rettangolo di cartoncino.
- › Scrivi sopra "Cinema del gruppo", la data e il titolo del film preferito.
- › Aggiungi un numero di posto e una fila inventati.
- › Tienilo come ricordo o usalo per la prossima proiezione.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Qual è il primo film che avete visto al cinema?
- Con chi andavate al cinema la domenica?
- Quale attore o attrice vi piaceva di più?



Per adattarla

Tutto da seduti. Attento alla luce troppo bassa per chi ha problemi di vista o di orientamento. Per chi ha difficoltà di memoria usa film molto popolari e mostra la foto più famosa dell'attore.

CHIUSURA

Titoli di coda: un applauso come a fine proiezione.



Agosto

Agosto è il cuore dell'estate: cartoline, stelle cadenti, Ferragosto e i barattoli di pomodoro. Spesso il personale è ridotto e le famiglie sono in ferie: queste attività tengono compagnia e mantengono il ritmo. Occhio al caldo e all'idratazione.

- 1 Cartoline dalle vacanze**
Agosto, tempo di ferie
- 2 La notte delle stelle cadenti**
San Lorenzo (10 agosto)
- 3 Il ballo di Ferragosto**
Ferragosto (15 agosto)
- 4 La giornata della passata**
Fine agosto, tempo di conserve

AGOSTO · ATTIVITÀ 1

Cartoline dalle vacanze

Occasione: Agosto, tempo di ferie · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Scrivere e ricordare i viaggi, mantenendo il contatto con le famiglie lontane.

MATERIALI

- Cartoline vere o cartoncini formato cartolina
- Penne e pennarelli
- Vecchie cartoline o foto di località italiane
- Una cartina d'Italia

RISCALDAMENTO

Schede 1, 7 e 26 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Passo laterale, Braccia avanti e in alto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Mostra cartoline di località italiane: il gruppo indovina il posto.
- › Segnate sulla cartina i luoghi dove ognuno è stato in vacanza.
- › Ognuno racconta un viaggio: con che mezzo, con chi, cosa si mangiava.
- › Poi ognuno scrive (o detta) una cartolina a un familiare o a un amico lontano.
- › Raccogliete le cartoline da spedire o consegnare alla prossima visita.

LAVORETTO · LA CARTOLINA DISEGNATA

- › Prendi un cartoncino formato cartolina.
- › Sul davanti disegna o incolla l'immagine di un luogo del cuore.
- › Sul retro traccia una riga al centro: a sinistra il messaggio, a destra l'indirizzo.
- › Disegna in alto a destra un francobollo inventato.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Qual è stato il viaggio più bello della vostra vita?
- A chi mandavate le cartoline dalle vacanze?
- Qual è il posto dove vorreste tornare?

! Per adattarla

Tutto da seduti. Chi non riesce a scrivere detta, e poi firma con un segno. Per chi ha difficoltà di memoria usa foto di posti molto conosciuti o del suo paese.

CHIUSURA

Leggi ad alta voce (con permesso) qualche frase delle cartoline.

AGOSTO · ATTIVITÀ 2

La notte delle stelle cadenti

Occasione: San Lorenzo (10 agosto) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Rilassarsi e condividere desideri e ricordi delle notti d'estate.

MATERIALI

- Musica strumentale calma
- Una lucina LED o una lampada soffusa (niente candele)
- Cartoncino blu scuro, stelle di carta argentata o gialla, colla vinilica, pastelli bianchi

RISCALDAMENTO

Schede 13, 25 e 24 del Vol. 1 (Braccia in alto e respiro, Cerchi con le spalle, Collo lungo) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Abbassa un po' le luci e metti una musica tranquilla.
- › Racconta la tradizione: la notte di San Lorenzo si guardano le stelle cadenti e si esprime un desiderio.
- › Guida un momento di rilassamento: respiro lento, spalle morbide, sguardo verso l'alto come a cercare le stelle.
- › Ognuno, se vuole, esprime un desiderio ad alta voce o nel cuore.
- › Chiedi chi conosce il nome di qualche stella o costellazione: il Carro, la stella polare.

LAVORETTO · IL CIELO STELLATO

- › Prendi un cartoncino blu scuro.
- › Incolla qua e là stelle di carta argentata o gialla.
- › Con il pastello bianco disegna la scia di una stella cadente.
- › Scrivi in un angolo il tuo desiderio, se ti va.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Dove passavate le sere d'estate da giovani?
- Vi ricordate una notte passata a guardare le stelle?
- Che desiderio esprimereste stasera?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Non spegnere del tutto la luce: per alcune persone il buio può creare disagio o disorientamento. Per chi ha difficoltà di memoria basta la musica e il lavoretto.

CHIUSURA

Riaccendi piano la luce e augura a tutti una serata serena.

AGOSTO · ATTIVITÀ 3

Il ballo di Ferragosto

Occasione: Ferragosto (15 agosto) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Muoversi a tempo di musica con i balli di una volta, da seduti e in piedi.

MATERIALI

- Musica di ballo liscio (valzer, mazurka, polka) e canzoni estive famose
- Foulard colorati o nastri
- Carta gialla e verde, forbici con punta arrotondata, spago, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 1, 3 e 70 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Oscillazione delle braccia, Ginocchia aperte e chiuse) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta le feste di Ferragosto: pranzi all'aperto, balere, orchestre in piazza.
- › Metti un valzer: tutti muovono le braccia a destra e a sinistra con il foulard.
- › Mazurka: si battono i piedi a tempo e si battono le mani.
- › Chi se la sente balla in piedi con te o con un collega, lentamente.
- › Chiudi con un lento: si ondeggia da seduti con le mani sul petto.

LAVORETTO · LA GHIRLANDA DI LIMONI

- › Disegna e ritaglia limoni dalla carta gialla e foglie dalla carta verde.
- › Incolla una foglia su ogni limone.
- › Fissali a uno spago lungo con la colla vinilica o piegando la carta sopra lo spago.
- › Appendete la ghirlanda sopra il tavolo della festa.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Dove andavate a ballare quando eravate giovani?
- Qual era il vostro ballo preferito?
- Com'era il pranzo di Ferragosto nella vostra famiglia?

**Per adattarla**

Da seduti si balla con braccia e piedi. Con appoggio, si balla in coppia con il personale tenendo entrambe le mani. Per chi ha difficoltà di memoria il liscio della giovinezza spesso risveglia gesti e sorrisi.

CHIUSURA

Brindate con un bicchiere d'acqua fresca o di tè freddo.

AGOSTO · ATTIVITÀ 4

La giornata della passata

Occasione: Fine agosto, tempo di conserve · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare la memoria di sequenza rimettendo in ordine i passaggi di una tradizione.

MATERIALI

- Cartoncini con le immagini dei passaggi (raccolgere, lavare, tagliare, cuocere, passare, imbottigliare, bollire le bottiglie)
- Pomodori veri e foglie di basilico da toccare e annusare
- Etichette adesive bianche, pennarelli

RISCALDAMENTO

Schede 5, 40 e 53 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Girare i palmi, Mattarello) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Mostra i pomodori e il basilico: si toccano e si annusano.
- › Racconta la giornata della passata: tutta la famiglia insieme, nel cortile, per un giorno intero.
- › Distribuisci i cartoncini mescolati: il gruppo li mette in ordine sul tavolo.
- › Per ogni passaggio, tutti mimano il gesto: tagliare, girare il passapomodoro, riempire le bottiglie.
- › Chiedi le differenze tra famiglie: basilico sì o no, bottiglie o barattoli.

LAVORETTO · LE ETICHETTE PER I BARATTOLI

- › Prendi etichette adesive bianche.
- › Disegna un pomodoro o una foglia di basilico.
- › Scrivi in bella grafia "Passata della famiglia ..." e l'anno.
- › Attaccale su barattoli vuoti o regalale alle famiglie.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Nella vostra famiglia si faceva la passata? Chi faceva cosa?
- Che altre conserve si preparavano per l'inverno?
- Qual è il piatto con il pomodoro che vi piace di più?



Per adattarla

Tutto da seduti. Per chi ha difficoltà di memoria usa solo 3 cartoncini (pomodoro, pentola, bottiglia). Chi ha le mani rigide può mimare il passapomodoro con movimenti ampi e lenti.

CHIUSURA

Rileggete la sequenza tutta in ordine, come una ricetta tramandata.



Settembre

Settembre profuma di quaderni nuovi, di uva e di feste di paese. Si torna alla routine dopo l'estate: è il momento buono per rimettere in moto il gruppo con giochi di squadra e ricordi di scuola. L'aria fresca invita di nuovo a uscire.

1 Il primo giorno di scuola

Inizio dell'anno scolastico

2 La vendemmia

Vendemmia (settembre)

3 Giochi senza frontiere

Fine estate, feste di paese

4 Al mercato con le lire

Fiere di paese d'autunno

SETTEMBRE · ATTIVITÀ 1

Il primo giorno di scuola

Occasione: Inizio dell'anno scolastico · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare memoria e scrittura con i ricordi di scuola e un piccolo dettato.

MATERIALI

- Quaderni o fogli a righe, penne
- Un vecchio sussidiario, pagelle o foto di classi d'epoca, se disponibili
- Cartoncino, pastelli, nastrino

RISCALDAMENTO

Schede 6, 5 e 58 del Vol. 1 (Spalle su e giù, Aprire e chiudere le mani, Scrivere nell'aria) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Mostra le foto di classe o il sussidiario: cosa c'era sui banchi? Il calamaio, il pennino, la cartella di cuoio.
- › Fai un piccolo dettato di 3-4 frasi semplici, lentamente, come faceva la maestra.
- › Poi un quiz: le tabelline, le capitali, le date che si imparavano a memoria.
- › Scrivi alla lavagna o su un cartellone le materie che il gruppo ricorda.
- › Chiedi il nome della maestra o del maestro: quasi tutti se lo ricordano.

LAVORETTO · IL SEGNALIBRO IN BELLA CALLIGRAFIA

- › Taglia una striscia di cartoncino.
- › Ognuno scrive il suo nome in bella calligrafia, come a scuola.
- › Decora il bordo con una cornicetta, come sui quaderni di una volta.
- › Fai un forellino e lega un nastrino.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Come si chiamava la vostra maestra? Com'era?
- Come andavate a scuola? A piedi, in bicicletta?
- Qual era la materia che vi piaceva di più?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Chi non può scrivere partecipa al quiz a voce. Per chi ha difficoltà di memoria le tabelline e le filastrocche di scuola sono spesso ricordi molto solidi: puntaci.

CHIUSURA

Suona una campanella: la lezione è finita, tutti in ricreazione.

SETTEMBRE · ATTIVITÀ 2

La vendemmia

Occasione: Vendemmia (settembre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Muovere i piedi con la pigiatura e risvegliare i ricordi della vendemmia.

MATERIALI

- Fogli di pluriball (plastica a bolle)
- Uva vera per toccare e assaggiare (controlla allergie e deglutizione)
- Tappi di sughero, tempera viola, cartoncino, carta verde, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 4, 83 e 1 del Vol. 1 (Talloni e punte, Cerchi con la caviglia, Marcia da seduti) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta la vendemmia: le ceste, i carri, i pranzi nei campi, i canti.
- › Metti un foglio di pluriball sotto i piedi di ognuno: si "pigia l'uva" da seduti facendo scoppiare le bolle.
- › Alterna: piede destro, piede sinistro, tutti e due, poi solo i talloni.
- › Passa un grappolo d'uva: si guarda, si tocca, si annusa. Chi può ne assaggia un acino (tagliato a metà e senza semi se serve).
- › Chiedi chi faceva il vino in casa e come.

LAVORETTO · IL GRAPPOLO CON I TAPPI

- › Disegna un tralcio e una foglia sul cartoncino.
- › Intingi un tappo di sughero nella tempera viola.
- › Stampa tanti acini uno vicino all'altro a forma di grappolo.
- › Incolla la foglia verde in cima e lascia asciugare.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Avete mai partecipato a una vendemmia? Com'era la giornata?
- Chi faceva il vino in famiglia?
- Qual è il vino o il dolce d'uva della vostra zona?

**Per adattarla**

Da seduti è perfetto con il pluriball sotto i piedi. Con appoggio, si pigia in piedi tenendo lo schienale. Per chi ha disfagia niente acini interi: solo profumo, o succo se autorizzato dal personale.

CHIUSURA

Brindisi con succo d'uva (per chi può) alla salute del gruppo.

SETTEMBRE · ATTIVITÀ 3

Giochi senza frontiere

Occasione: Fine estate, feste di paese · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Fare movimento e spirito di squadra con piccole prove divertenti.

MATERIALI

- Palline di carta o di spugna e un secchio
- Bicchieri di plastica per una piramide
- Un cucchiaio e una pallina da ping pong
- Un pallone morbido
- Cartone, carta dorata o argentata, nastro, forbici con punta arrotondata

RISCALDAMENTO

Schede 10, 14 e 26 del Vol. 1 (Boxe leggera, Camminata con le braccia, Braccia avanti e in alto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Ricorda il programma televisivo: squadre, prove buffe, tanto tifo.
- › Dividi il gruppo in due squadre con un nome e un colore.
- › Prova 1: lancio delle palline nel secchio. Prova 2: costruire una piramide di bicchieri al tavolo.
- › Prova 3: passare la pallina da ping pong sul cucchiaio al vicino. Prova 4: passaggi del pallone in cerchio senza farlo cadere.
- › Conta i punti con entusiasmo e fai tifare tutti.

LAVORETTO · LE MEDAGLIE DI CARTONE

- › Ritaglia cerchi di cartone del diametro di un bicchiere.
- › Rivestili con carta dorata o argentata.
- › Scrivi sopra "Giochi del gruppo" e l'anno.
- › Fai un forellino e passa un nastro da mettere al collo.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Guardavate Giochi senza frontiere in televisione?
- A che giochi si giocava alle feste di paese?
- Avete mai vinto una gara o un premio?



Per adattarla

Tutte le prove si fanno da seduti. Con appoggio, il lancio si fa in piedi. Per chi ha difficoltà di memoria gioca una prova sola, in coppia con un compagno.

CHIUSURA

Medaglia al collo per tutti: hanno vinto entrambe le squadre.

SETTEMBRE · ATTIVITÀ 4

Al mercato con le lire

Occasione: Fiere di paese d'autunno · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare calcolo e memoria con un gioco di ruolo al mercato, con i prezzi di una volta.

MATERIALI

- Banconote e monete in lire stampate o disegnate
- Oggetti o immagini di merce (frutta, pane, stoffa, uova)
- Cartellini dei prezzi
- Sacchetti di carta, pennarelli, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 2, 11 e 134 del Vol. 1 (Picchietto del risveglio, Mano al ginocchio opposto, Prendere in avanti) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Allestisci un piccolo mercato sul tavolo con i cartellini dei prezzi in lire.
- › Alcuni fanno i venditori, altri i clienti; poi si scambiano i ruoli.
- › Il cliente compra 2-3 cose, paga con le lire e il venditore dà il resto.
- › Chiedi quanto costavano davvero il pane, il latte o un caffè negli anni '60.
- › Ridete insieme dei prezzi di oggi confrontati con quelli di allora.

LAVORETTO · LA BORSA DELLA SPESA DI CARTA

- › Prendi un sacchetto di carta semplice.
- › Disegna sopra frutta, verdura o il nome di una bottega del tuo paese.
- › Rinforza i manici con una striscia di cartoncino incollata.
- › Usala per portare a casa le lire del gioco.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Quanto costava un caffè o il pane quando eravate giovani?
- Dove si faceva la spesa? C'era il mercato in piazza?
- Quanto avete guadagnato con il primo stipendio in lire?

! Per adattarla

Tutto da seduti. Per chi ha difficoltà di calcolo usa prezzi tondi (100, 500, 1000 lire). Per chi ha difficoltà di memoria il ruolo di venditore con un solo prodotto funziona bene.

CHIUSURA

Fate il conto finale: chi ha speso di più e chi ha risparmiato.



Ottobre

Ottobre è il mese dei nonni, delle foglie colorate e delle castagne. Il 2 ottobre è una giornata tutta per il tuo gruppo: festeggia con le famiglie se puoi. I colori caldi dell'autunno sono perfetti per i lavoretti.

1

Il rito del caffè

Giornata internazionale del caffè (1 ottobre)

2

Festa dei nonni

Festa dei Nonni (2 ottobre)

3

Passeggiata tra le foglie

Pieno autunno

4

La castagnata

Castagnata (fine ottobre)

OTTOBRE · ATTIVITÀ 1

Il rito del caffè

Occasione: Giornata internazionale del caffè (1 ottobre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Stimolare olfatto e ricordi con il rito del caffè e della moka.

MATERIALI

- Una moka (anche vuota) e del caffè macinato in un barattolino
- Chicchi di caffè
- Tazzine
- Caffè d'orzo o decaffeinato per chi non può il caffè normale
- Cartoncino, chicchi di caffè, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 5, 6 e 41 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Spalle su e giù, Cerchi con i polsi) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Controlla chi può bere caffè, orzo o decaffeinato e chi ha difficoltà di deglutizione (serve eventualmente l'addensante).
- › Fai annusare il caffè macinato e i chicchi: che ricordo porta?
- › Mostra la moka smontata: il gruppo ti spiega come si prepara, pezzo per pezzo.
- › Ognuno racconta il suo caffè: con zucchero o amaro, al bar o a casa, con chi.
- › Assaggio lento di un caffè o di un orzo, seduti con calma, come al bar.

LAVORETTO · IL SOTTOBICCHIERE CON I CHICCHI

- › Taglia un quadrato o un cerchio di cartoncino rigido.
- › Disegna una tazzina al centro con la matita.
- › Spalma la colla vinilica sul contorno.
- › Appoggia i chicchi di caffè uno accanto all'altro sul disegno. Lascia asciugare bene.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Chi preparava il caffè a casa vostra?
- Vi ricordate il bar del paese? Com'era?
- Il caffè del mattino: con chi lo prendevate?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Per chi non può bere, il profumo e il racconto bastano. Attenzione ai chicchi con persone che potrebbero metterli in bocca: in quel caso usa solo il barattolo chiuso da annusare.

CHIUSURA

Brindisi con la tazzina: al prossimo caffè insieme.

OTTOBRE · ATTIVITÀ 2

Festa dei nonni

Occasione: Festa dei Nonni (2 ottobre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Valorizzare il ruolo di nonni e trasmettere saperi, se possibile insieme alle famiglie.

MATERIALI

- Foto di nipoti portate dalle famiglie (chiedile qualche giorno prima)
- Un cartellone grande
- Cartoncino, pennarelli, colla vinilica, cornici di cartone

RISCALDAMENTO

Schede 1, 13 e 34 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Braccia in alto e respiro, Autoabbraccio) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Spiega che il 2 ottobre è la festa dei nonni e degli angeli custodi: oggi il gruppo è protagonista.
- › Chi vuole mostra le foto dei nipoti e racconta qualcosa di loro.
- › Gioco dei consigli: ognuno detta un consiglio per i giovani. Tu li scrivi sul cartellone.
- › Se ci sono familiari presenti, i nipoti fanno una domanda ai nonni e i nonni a loro.
- › Chi non ha nipoti racconta dei propri nonni: tutti sono stati nipoti.

LAVORETTO · LA CORNICE DELLA FAMIGLIA

- › Taglia una cornice da un cartoncino rigido, lasciando il centro vuoto.
- › Decorala con pennarelli, bottoni o foglie secche.
- › Metti al centro una foto di famiglia o un disegno.
- › Sul retro scrivi la data e un pensiero.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Com'erano i vostri nonni? Cosa vi hanno insegnato?
- Cosa vi piace fare con i nipoti?
- Qual è il consiglio più importante che daresti a un ragazzo di oggi?



Per adattarla

Tutto da seduti. Sii delicato con chi non ha nipoti o non riceve visite: valorizza i suoi racconti sui propri nonni. Per chi ha difficoltà di memoria le foto sono un ponte: lascia che le guardi con calma.

CHIUSURA

Leggete insieme il cartellone dei consigli e appendetelo all'ingresso per le famiglie.

OTTOBRE · ATTIVITÀ 3

Passeggiata tra le foglie

Occasione: Pieno autunno · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Camminare all'aperto, osservare la natura e riordinare le foglie per colore e grandezza.

MATERIALI

- Un cestino o dei sacchetti
- Carrozze o sedie a rotelle per chi ne ha bisogno, e accompagnatori
- Fogli bianchi, pastelli a cera senza carta
- Colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 7, 12 e 14 del Vol. 1 (Passo laterale, Passo avanti e indietro, Camminata con le braccia) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Organizza una breve passeggiata in giardino o nel parco vicino, con gli accompagnatori necessari.
- › Ognuno raccoglie 3-4 foglie diverse (chi è in carrozzina indica e qualcuno raccoglie).
- › Tornati in sala, il gruppo mette le foglie in fila dal verde al marrone.
- › Poi le ordina dalla più piccola alla più grande.
- › Chiedi se riconoscono l'albero: quercia, castagno, acero, vite.

LAVORETTO · LE IMPRONTE DELLE FOGLIE

- › Metti una foglia sotto un foglio bianco, con le venature verso l'alto.
- › Passa sopra il pastello a cera tenuto di piatto.
- › Guarda apparire la foglia con tutte le venature.
- › Ripeti con altri colori e altre foglie per fare un quadro d'autunno.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Quali alberi c'erano vicino alla vostra casa?
- Cosa si faceva in autunno nei campi o in famiglia?
- Qual è il colore dell'autunno che vi piace di più?



Per adattarla

Chi non esce fa l'attività in sala con le foglie raccolte da altri. Con appoggio, la passeggiata si fa sottobraccio o con il deambulatore. Per chi ha difficoltà di memoria bastano due colori e due foglie.

CHIUSURA

Appendete i quadri d'autunno vicino alla finestra.

OTTOBRE · ATTIVITÀ 4

La castagnata

Occasione: Castagnata (fine ottobre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Stimolare sensi e ricordi con le castagne e le tradizioni d'autunno.

MATERIALI

- Castagne crude da toccare e castagne cotte o caldarroste già preparate in cucina (controlla allergie e deglutizione)
- Un cesto
- Castagne crude o ricci secchi, cartoncino, tempera marrone, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 2, 8 e 10 del Vol. 1 (Picchietto del risveglio, Remare nell'aria, Boxe leggera) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Passa il cesto con le castagne crude: si toccano, si pesano in mano, si contano.
- › Gioco: indovina quante castagne ci sono nel cesto. Chi si avvicina di più vince un applauso.
- › Racconta (e fatti raccontare) come si facevano le caldarroste: la padella bucata, il fuoco, la carta di giornale.
- › Chi può, assaggia una castagna cotta sbucciata o una purea di castagne se serve una consistenza morbida.
- › Chiedi le ricette con le castagne: castagnaccio, marroni, farina di castagne.

LAVORETTO · IL RICCIO DI CASTAGNA

- › Disegna un cerchio grande su un cartoncino.
- › Dipingilo di marrone o verde con la tempera.
- › Ritaglia tante strisce sottili di cartoncino per fare gli aculei e incollale tutto intorno.
- › Al centro incolla una castagna vera o una di carta.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Dove andavate a raccogliere le castagne?
- Chi faceva le caldarroste in famiglia?
- Che dolce d'autunno si preparava a casa vostra?



Per adattarla

Tutto da seduti. Per chi ha disfagia niente castagna intera: solo purea o il profumo. Non usare mai il fuoco in sala: le caldarroste vanno preparate in cucina. Per chi ha difficoltà di memoria basta toccare e annusare.

CHIUSURA

Chiudete con un piccolo brindisi con un succo o una tisana calda.



Novembre

Novembre è un mese raccolto: si ricordano i propri cari, arriva l'estate di San Martino e si prepara l'inverno. Tieni un tono delicato e caldo, con attività lente e piene di ascolto. È un mese che unisce molto il gruppo.

- 1 L'albero dei ricordi**
Ognissanti e Commemorazione dei defunti (1-2 novembre)
- 2 L'estate di San Martino**
San Martino (11 novembre)
- 3 Il postino della gentilezza**
Giornata mondiale della gentilezza (13 novembre)
- 4 La ragnatela di lana**
Arriva l'inverno

NOVEMBRE · ATTIVITÀ 1

L'albero dei ricordi

Occasione: Ognissanti e Commemorazione dei defunti (1-2 novembre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Ricordare con serenità le persone care in un momento raccolto e condiviso.

MATERIALI

- Un ramo secco in un vaso o un albero disegnato su cartellone
- Foglie di cartoncino colorato
- Penne, nastrini
- Musica strumentale calma
- Cartoncino rigido, fotocopie di foto (se le famiglie le forniscono), colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 13, 25 e 24 del Vol. 1 (Braccia in alto e respiro, Cerchi con le spalle, Collo lungo) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Prepara un'atmosfera tranquilla con musica soffusa. Spiega che oggi si ricordano con affetto le persone che non ci sono più.
- › Ognuno, se vuole, scrive o detta su una foglia il nome di una persona cara e una cosa bella di lei.
- › Ogni foglia viene appesa all'albero con un nastrino, accompagnata da una frase detta ad alta voce (solo se la persona vuole).
- › Lascia sempre spazio al silenzio: non tutti vogliono parlare, e va bene così.
- › Chiudi l'attività con un momento di respiro insieme davanti all'albero.

LAVORETTO · LA CORNICE DEL RICORDO

- › Ritaglia una cornice da un cartoncino rigido.
- › Decorala con foglie, fiori di carta o pennarelli.
- › Metti al centro una foto (fotocopia) o il nome della persona ricordata.
- › Ognuno può tenerla in camera o regalarla alla famiglia.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- C'è una persona cara che vi ha insegnato qualcosa di importante?
- Qual è una cosa bella che vi piace ricordare di lei o di lui?
- Come si ricordavano i defunti nel vostro paese?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Osserva con attenzione le reazioni: se qualcuno si commuove, siediti vicino, ascolta e non affrettare. Per chi ha difficoltà di memoria o lutti recenti, basta partecipare scegliendo il colore di una foglia.

CHIUSURA

Ringrazia ognuno per aver condiviso i suoi ricordi, anche in silenzio.

NOVEMBRE · ATTIVITÀ 2

L'estate di San Martino

Occasione: San Martino (11 novembre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Allenare la memoria con proverbi, poesia e le tradizioni del vino novello.

MATERIALI

- Proverbi popolari incompleti scritti su cartoncini
- Il testo della poesia "San Martino" di Carducci stampato (per la lettura)
- Succo d'uva, bicchieri
- Cartoncino, pennarelli, nastrino

RISCALDAMENTO

Schede 3, 6 e 60 del Vol. 1 (Oscillazione delle braccia, Spalle su e giù, Inclinazione laterale) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta la leggenda: San Martino divide il suo mantello con un povero e il sole esce per tre giorni.
- › Gioco dei proverbi: tu leggi la prima metà ("A San Martino..."), il gruppo completa.
- › Continua con proverbi del tempo e della campagna: ognuno ne aggiunge uno del suo paese.
- › Leggi ad alta voce la poesia "San Martino" di Carducci: molti la sanno ancora a memoria dalla scuola.
- › Chiudi con un brindisi di succo d'uva al vino novello.

LAVORETTO · IL SEGNALIBRO DEL PROVERBIO

- › Taglia una striscia di cartoncino.
- › Ognuno sceglie il suo proverbio preferito e lo scrive in bella grafia.
- › Decora con un grappolo o una foglia d'autunno.
- › Fai un forellino e lega un nastrino.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Quali proverbi ripeteva sempre qualcuno della vostra famiglia?
- Vi ricordate una poesia imparata a scuola?
- Nel vostro paese si faceva festa per San Martino?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. I proverbi e le poesie imparate da giovani sono spesso ricordi solidi: per chi ha difficoltà di memoria inizia tu la frase e lascia completare.

CHIUSURA

Leggete tutti insieme il proverbio più votato dal gruppo.

NOVEMBRE · ATTIVITÀ 3

Il postino della gentilezza

Occasione: Giornata mondiale della gentilezza (13 novembre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Rafforzare i legami del gruppo con messaggi gentili e parole di apprezzamento.

MATERIALI

- Bigliettini di carta colorata
- Una scatola a forma di cassetta delle lettere
- Penne
- Buste piccole, adesivi o timbri, cartoncino

RISCALDAMENTO

Schede 2, 11 e 34 del Vol. 1 (Picchietto del risveglio, Mano al ginocchio opposto, Autoabbraccio) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Spiega il gioco: oggi ognuno scrive un messaggio gentile a un compagno.
- › Estrai a sorte i nomi: ognuno riceve il nome di un destinatario.
- › Aiuta a scrivere un bigliettino: un complimento, un grazie, una qualità ("hai un bel sorriso").
- › Tutti imbucano i biglietti nella cassetta.
- › Il "postino" (a turno un partecipante) consegna i biglietti e ognuno legge il suo, se vuole ad alta voce.

LAVORETTO · LA BUSTA DELLA GENTILEZZA

- › Piega un rettangolo di carta per fare una busta, oppure usa una busta pronta.
- › Decorala con adesivi, timbri o disegni.
- › Scrivi sopra il nome del destinatario.
- › Metti dentro il bigliettino gentile e chiudila.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Chi è stata la persona più gentile che avete conosciuto?
- Vi ricordate un gesto gentile che vi ha cambiato la giornata?
- Cosa vi fa sentire apprezzati?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Chi non scrive detta a te. Per chi ha difficoltà di memoria prepara bigliettini con frasi già scritte da scegliere.

CHIUSURA

Ognuno tiene il suo biglietto: chi vuole lo appende sopra il letto.

NOVEMBRE · ATTIVITÀ 4

La ragnatela di lana

Occasione: Arriva l'inverno · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Conoscersi meglio e allenare attenzione e memoria dei nomi con un gomitolo.

MATERIALI

- Un gomitolo di lana grosso
- Gomitoli avanzati di colori diversi
- Cartoncino rigido, forbici con punta arrotondata

RISCALDAMENTO

Schede 5, 3 e 27 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Oscillazione delle braccia, Ali laterali) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Siediti in cerchio con il gruppo tenendo in mano il gomitolo.
- › Tieni il capo del filo, di' il tuo nome e una cosa che ti piace, poi passa (o lancia piano) il gomitolo a qualcuno.
- › Chi riceve tiene il filo, dice il suo nome e una cosa che ama, e passa ancora.
- › Si forma una ragnatela: guardatela insieme, siete tutti collegati.
- › Per scioglierla si fa il percorso al contrario, dicendo il nome di chi ci ha passato il gomitolo.

LAVORETTO · IL POMPON DI LANA

- › Ritaglia due ciambelle uguali di cartoncino (cerchi con un buco al centro).
- › Sovrapponile e avvolgi la lana tutto intorno finché il buco è pieno.
- › Taglia la lana lungo il bordo esterno, tra i due cartoncini.
- › Lega stretto un filo al centro tra i cartoncini, poi toglili e sistema il pompon.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Chi sapeva lavorare a maglia o all'uncinetto in famiglia?
- Qual è il maglione o la coperta che ricordate con più affetto?
- Come si passavano le sere d'inverno a casa vostra?

**Per adattarla**

Tutto da seduti. Chi non riesce a lanciare passa il gomitolo al vicino. Per chi ha difficoltà di memoria basta dire il nome, niente domande in più. Il pompon si può fare in coppia.

CHIUSURA

Guardate insieme la ragnatela prima di scioglierla: un bel ritratto del gruppo.



Dicembre

Dicembre è lo speciale di Natale: quattro settimane di Avvento per arrivare alla festa con il gruppo pronto e la sala addobbata. Ogni settimana ha la sua attività, e in fondo alla guida trovi il calendario dell'Avvento, la festa passo passo e altri lavoretti. Goditi il mese più caldo dell'anno.

- 1 Avvento settimana 1: addobbiamo l'albero**
Inizio dell'Avvento e Immacolata (8 dicembre)
- 2 Avvento settimana 2: il presepe del gruppo**
Santa Lucia (13 dicembre, al Nord) e presepe
- 3 Avvento settimana 3: i biscotti di Natale**
Terza settimana di Avvento
- 4 Avvento settimana 4: tombola e auguri alle famiglie**
Vigilia di Natale e ultimi giorni dell'Avvento

DICEMBRE · ATTIVITÀ 1

Avvento settimana 1: addobbiamo l'albero

Occasione: Inizio dell'Avvento e Immacolata (8 dicembre) · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Iniziare il periodo natalizio insieme, decorando l'albero della sala.

MATERIALI

- Un albero di Natale (vero, finto o disegnato su un cartellone)
- Palline infrangibili, festoni, nastri
- Cartoncino colorato, carta stagnola, forbici con punta arrotondata, colla vinilica, spago

RISCALDAMENTO

Schede 13, 35 e 26 del Vol. 1 (Braccia in alto e respiro, Toccare il cielo, Braccia avanti e in alto) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Spiega che l'8 dicembre in molte case si fa l'albero: oggi lo fa il gruppo.
- › Passa le decorazioni: ognuno sceglie la sua e decide dove appenderla.
- › Chi può si alza e appende con l'aiuto di un collega; chi resta seduto dirige i lavori.
- › Metti musica natalizia di sottofondo (per esempio "Tu scendi dalle stelle", solo strumentale o cantata dal gruppo).
- › Guardate l'albero finito e date un nome al vostro Natale.

LAVORETTO · LE PALLINE DI CARTA PER L'ALBERO

- › Ritaglia 4 cerchi uguali di cartoncino colorato.
- › Piega ogni cerchio a metà.
- › Incolla le metà dei cerchi una all'altra, schiena contro schiena, per formare una sfera.
- › Passa uno spago in alto e appendila all'albero.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Nella vostra casa si faceva l'albero o il presepe?
- Qual è la decorazione più bella che ricordate?
- Quando si iniziava a preparare il Natale nella vostra famiglia?

**Per adattarla**

Da seduti si decorano i rami bassi e si preparano le palline. Con appoggio, si appende tenendosi al tavolo, con un collega accanto. Per chi ha difficoltà di memoria bastano gesti semplici: dare, appendere, ammirare.

CHIUSURA

Accendete le luci dell'albero (luci elettriche, mai candele) tutti insieme.

DICEMBRE · ATTIVITÀ 2

Avvento settimana 2: il presepe del gruppo

Occasione: Santa Lucia (13 dicembre, al Nord) e presepe · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Costruire insieme il presepe, raccontando le tradizioni natalizie delle regioni.

MATERIALI

- Una scatola di cartone grande per la capanna
- Muschio finto, sassi, rametti, carta blu per il cielo
- Rotoli di cartone vuoti, stoffa, carta colorata, colla vinilica, pennarelli
- Statuine, se disponibili

RISCALDAMENTO

Schede 5, 43 e 44 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Toccare ogni dito, Pinza con le mollette) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Racconta che in alcune regioni del Nord il 13 dicembre arriva Santa Lucia con i doni: chiedi chi la aspettava da bambino.
- › Presenta il progetto: il presepe del gruppo.
- › Dividi i compiti: chi prepara la capanna, chi il paesaggio con muschio e sassi, chi i personaggi.
- › Ognuno racconta una tradizione di presepe del suo paese: il presepe napoletano, quello vivente, i pastori.
- › Mettete tutto insieme e aggiungete la stella cometa.

LAVORETTO · I PASTORI CON I ROTOLI DI CARTONE

- › Prendi un rotolo di cartone vuoto.
- › Rivestilo con stoffa o carta colorata per fare il vestito.
- › Disegna il viso su un cerchio di carta e incollalo in alto.
- › Aggiungi un mantello o un fazzoletto in testa. Ogni pastore può rappresentare un mestiere.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Nella vostra famiglia chi faceva il presepe?
- Aspettavate Santa Lucia o Gesù Bambino? Cosa portava?
- Qual era la statuina a cui eravate più affezionati?

**Per adattarla**

Tutto da seduti al tavolo. Chi ha le mani poco precise può sistemare il muschio e i sassi. Per chi ha difficoltà di memoria i personaggi del presepe sono familiari: chiedi solo di riconoscerli.

CHIUSURA

Accendete (con luci elettriche) la stella cometa e fate una foto al presepe.

DICEMBRE · ATTIVITÀ 3

Avvento settimana 3: i biscotti di Natale

Occasione: Terza settimana di Avvento · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Usare le mani in cucina e condividere il piacere di preparare e regalare.

MATERIALI

- Pasta frolla già pronta (verifica allergie a glutine, uova, frutta secca)
- Formine natalizie, mattarello, carta da forno
- Zucchero a velo e decorazioni semplici
- Grembiuli, salviette, un forno disponibile
- Sacchetti trasparenti, nastri, etichette

RISCALDAMENTO

Schede 5, 53 e 55 del Vol. 1 (Aprire e chiudere le mani, Mattarello, Impastare una pallina) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Tutti si lavano le mani e indossano il grembiule. Ricorda le regole di igiene e le allergie del gruppo.
- › Stendete la pasta frolla con il mattarello, a turno.
- › Ognuno taglia i biscotti con le formine: stelle, alberi, cuori.
- › Il personale inforna (il forno lo gestisce solo lo staff); nel frattempo si raccontano ricette dei dolci di Natale.
- › Quando sono freddi, si decorano con lo zucchero a velo. Chi può e vuole assaggia.

LAVORETTO · IL SACCHETTO REGALO DEI BISCOTTI

- › Metti 3-4 biscotti in un sacchetto trasparente.
- › Chiudilo con un nastro colorato.
- › Scrivi un'etichetta con il nome di chi lo riceverà.
- › Consegnalo a un familiare, a un collega o a un compagno.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Che dolci si preparavano a Natale a casa vostra?
- Chi era il pasticcere della famiglia?
- Vi ricordate il profumo della cucina nei giorni di festa?



Per adattarla

Tutto da seduti al tavolo. Per chi ha disfagia offri un'alternativa morbida decisa con il personale, oppure solo il profumo. Per chi ha difficoltà di memoria i gesti dell'impastare sono spesso molto conservati: lascia fare.

CHIUSURA

Consegnate i sacchetti con un sorriso: il regalo più bello è fatto con le proprie mani.

DICEMBRE · ATTIVITÀ 4

Avvento settimana 4: tombola e auguri alle famiglie

Occasione: Vigilia di Natale e ultimi giorni dell'Avvento · Durata: 45 minuti

Obiettivo: Festeggiare insieme con la tombola e preparare gli auguri per le famiglie.

MATERIALI

- Cartelle della tombola e un tabellone
- Fagioli o bottoni come segnanumeri
- Piccoli premi (dolcetti, un fiore, un segnalibro)
- Cartoncino, pennarelli, adesivi natalizi, colla vinilica

RISCALDAMENTO

Schede 1, 2 e 13 del Vol. 1 (Marcia da seduti, Picchietto del risveglio, Braccia in alto e respiro) — 5 minuti

ATTIVITÀ PRINCIPALE

- › Distribuisce le cartelle e i segnanumeri; spiega le vincite (ambo, terno, quaterna, cinquina, tombola).
- › Estrai i numeri e dì anche il significato allegro della smorfia napoletana (1 l'Italia, 33 gli anni di Cristo, 10 i fagioli): il gruppo si diverte a indovinarlo.
- › Aiuta chi ha difficoltà di vista a controllare la cartella.
- › Consegna i premi con tanti applausi.
- › Nella seconda parte ognuno prepara il biglietto di auguri per la sua famiglia (vedi lavoretto).

LAVORETTO · IL BIGLIETTO DI AUGURI PER LA FAMIGLIA

- › Piega a metà un cartoncino colorato.
- › Sul davanti disegna o incolla un albero, una stella o una pallina.
- › All'interno ognuno scrive o detta il suo augurio.
- › Aggiungi la firma e la data. Si può spedire o consegnare durante la festa.

DOMANDE PER CHIACCHIERARE

- Come si giocava a tombola a casa vostra? Chi estraeva i numeri?
- Qual era il pranzo di Natale della vostra famiglia?
- Che augurio fate ai vostri cari quest'anno?



Per adattarla

Tutto da seduti. Per chi ha difficoltà di vista usa cartelle con numeri grandi. Per chi ha difficoltà di memoria gioca in coppia con un compagno o con un familiare.

CHIUSURA

Auguri a tutti: ci vediamo alla festa di Natale del gruppo.

Il calendario dell'Avvento del gruppo

Una piccola idea al giorno, dal 1 al 24 dicembre. Bastano cinque minuti per far sentire l'attesa del Natale.

Prepara un cartellone con 24 caselle o 24 bustine appese a un filo. Ogni giorno una persona diversa apre la casella e il gruppo fa la piccola attività indicata. Le giornate delle 4 attività di dicembre sono già segnate.

Giorno	Idea del giorno	Giorno	Idea del giorno
1	Accendete (con luce LED) la prima luce della ghirlanda	13	Santa Lucia: una sorpresa sotto il tovagliolo
2	Scegliete insieme il nome del vostro Natale	14	Costruite il presepe (Settimana 2)
3	Ascoltate una canzone di Natale a scelta del gruppo	15	Quiz: i dolci di Natale delle regioni
4	Ognuno racconta il suo primo ricordo di Natale	16	Inizia la Novena: un minuto di musica tradizionale
5	Scrivete la lista dei desideri del gruppo	17	Preparate le decorazioni per la tavola
6	Festa di San Nicola: un mandarino a testa (se consentito)	18	Telefonata o videochiamata a un familiare
7	Ritagliate fiocchi di neve per la finestra	19	Impastate i biscotti (Settimana 3)
8	Immacolata: addobbate l'albero (Settimana 1)	20	Incartate insieme i piccoli regali
9	Indovinello natalizio del giorno	21	Il giorno più corto: raccontate le sere d'inverno di una volta
10	Profumi di Natale: cannella, arancia, chiodi di garofano	22	Prova generale della festa
11	Scrivete gli auguri per il personale	23	Tombola di Natale (Settimana 4)
12	Guardate foto di Natali di una volta	24	Vigilia: auguri a tutti e un grande applauso



Se l'animazione non c'è tutti i giorni

Raggruppa le idee: nel giorno di attività apri tutte le caselle dei giorni precedenti. Oppure affida l'apertura quotidiana a un operatore o a un familiare.

La festa di Natale passo passo

Una festa di 90 minuti, preparata con calma nelle settimane prima. Il gruppo non è ospite: è il protagonista.

LA PREPARAZIONE

Quando	Cosa fare
3 settimane prima	Scegli la data, avvisa la direzione e il personale, invita le famiglie con i biglietti fatti dal gruppo.
2 settimane prima	Raccogli le allergie e le diete degli ospiti e dei familiari. Decidi il menù della merenda con la cucina.
1 settimana prima	Preparate addobbi e segnaposto. Scegliete le musiche e, se il gruppo vuole, una piccola esibizione.
Il giorno prima	Sistema la sala: tavoli, sedie con spazio per carrozzine, microfono o cassa, luci elettriche.
Il giorno stesso	Arriva un'ora prima. Controlla percorsi liberi, acqua sul tavolo e premi della tombola pronti.

IL PROGRAMMA DELLA FESTA (90 MINUTI)

Minuti	Momento	Cosa succede
0-10	Accoglienza	Musica di sottofondo, saluti alle famiglie, ognuno trova il suo segnaposto.
10-20	Benvenuto	Due parole della direzione o tua. Presenta il lavoro del gruppo: albero, presepe, lavoretti.
20-30	Riscaldamento insieme	Un riscaldamento del Vol. 1 fatto da ospiti e familiari insieme, con la musica.
30-45	Esibizione del gruppo	Una canzone cantata insieme, la lettura di una poesia o i racconti dei Natali di una volta.
45-70	Tombola	Tombola con le famiglie e piccoli premi. Ogni ospite gioca in coppia con un familiare.
70-85	Merenda e auguri	Panettone o pandoro (con alternative per diete e deglutizione), consegna dei biglietti di auguri.
85-90	Saluto finale	Foto di gruppo (con il consenso di tutti) e un grande applauso.



Chi non ha visite

Pensa in anticipo a chi non riceverà familiari: affiancagli un volontario o un collega per tutta la festa, così nessuno resta solo.

5 lavoretti natalizi extra

Per le giornate in più di dicembre, per i laboratori con le famiglie o per chi ha finito prima. Tutti con materiali economici.

1. LA STELLA DI BASTONCINI

- › Incolla 3 bastoncini di legno a forma di triangolo, poi altri 3 per fare un secondo triangolo.
- › Sovrapponi i due triangoli al contrario: ecco la stella.
- › Dipingila di giallo o dorato e aggiungi un filo per appenderla.

2. LA GHIRLANDA DI MANI

- › Ognuno disegna il contorno della sua mano su un cartoncino verde e lo ritaglia.
- › Incolla tutte le mani in cerchio su un anello di cartone, con le dita verso l'esterno.
- › Aggiungi un fiocco rosso: è la ghirlanda del gruppo, fatta con le mani di tutti.

3. IL PUPAZZO DI NEVE CON IL CALZINO

- › Riempi un calzino bianco con riso e chiudilo con un elastico.
- › Stringi un secondo elastico a metà per fare la testa.
- › Aggiungi una sciarpa di stoffa e disegna occhi e bottoni con un pennarello.

4. IL SEGNAPOSTO CON LA PIGNA

- › Pulisci una pigna e dipingi le punte con un po' di tempera bianca, come fosse neve.
- › Taglia un cartellino e scrivi il nome dell'ospite.
- › Infila il cartellino tra le squame: sulla tavola della festa ognuno trova il suo posto.

5. L'ANGELO DI CARTA

- › Piega a fisarmonica un foglio di carta bianca o dorata.
- › Stringi al centro con un filo: una metà è il vestito, l'altra le ali.
- › Incolla in alto una pallina di carta come testa e un cerchietto dorato come aureola.



Idea regalo

Tutti i lavoretti si possono regalare alle famiglie durante la festa, insieme al sacchetto di biscotti della Settimana 3.