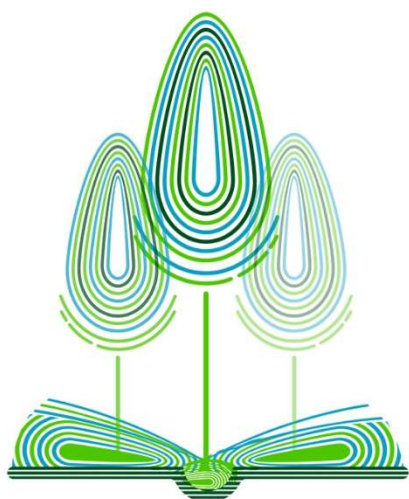




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Manuale per formatori e centri educativi su come creare giardini multisensoriali per adulti con bisogni speciali



CO-EDUCATION IN GREEN

Aspetti teorici 3

Attività 1

**Sviluppato da Associació
Taller Baix Camp**

September, 2022

Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette solo le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Progetto N°: 2020-1-LT01-KA204-077953

INDICE

INDICE	2
1. INTRODUZIONE	3
2. GIARDINI MULTISENSORIALI	3
3. MANUALE PER LA CO-CREAZIONE DI UN GIARDINO MULTISENSORIALE	4
3.1. CHECKLIST – STANDARD E LAYOUT DELLO SPAZIO	4
3.2. MANUALE PER LA CO-CREAZIONE DI UN GIARDINO MULTISENSORIALE	5
3.2.1. Udito	5
Introduzione.....	5
Progettazione dell’area dedicata all’udito.....	5
3.2.2. Olfatto	10
Introduzione.....	10
Progettazione dell’area dedicata all’olfatto	10
3.2.3. Gusto	16
Introduzione.....	16
Progettazione di un’area dedicata al gusto	16
3.2.4. Tatto	24
Introduzione.....	24
Progettazione dell’area dedicata al tatto	25
3.2.5. Vista	29
Introduzione.....	29
Progettazione dell’area dedicata alla vista.....	29
3.2.6. Psicomotricità	33
Introduzione.....	33
Progettazione dell’area dedicata alla psicomotricità	34

1. INTRODUZIONE

Il manuale per la co-creazione di giardini multisensoriali per adulti con bisogni speciali è l'ultima guida del progetto Co-education in Green e si rivolge ai formatori degli adulti e ai centri educativi per fornire loro le informazioni necessarie per poter creare uno spazio verde multisensoriale e condiviso, accessibile e inclusivo.

Sulla falsariga delle informazioni fornite nei moduli IO1 e IO2, il modulo IO3 sarà disponibile in formato digitale sul sito web del progetto.

L'attività è strutturata come segue:

- Giardini multisensoriali
- Manuale per la co-creazione di un giardino multisensoriale
 - a) Checklist - Standard e layout dello spazio
 - b) Struttura del manuale per la co-creazione dell'area sensoriale
- Valutazione

Questo pacchetto formativo include una serie di strumenti per poter realizzare la trasformazione di uno spazio verde in un giardino multisensoriale, secondo una prospettiva di accessibilità e inclusione.

2. GIARDINI MULTISENSORIALI

I giardini multisensoriali sono aree paesaggistiche che consentono agli utenti di vivere una varietà di esperienze sensoriali, ovvero progettate per promuovere la stimolazione dei sensi (vista, olfatto, udito, gusto e tatto), nonché per sviluppare propriocezione ed equilibrio.

I giardini multisensoriali presentano una vasta gamma di opportunità formative e ricreative e possono essere utilizzati per la formazione di persone con bisogni speciali, nonché a scopo terapeutico. Sono anche ottimali per bambini e adulti, in particolare per chi ha problemi di percezione sensoriale o bisogni speciali.

Questo tipo di ambiente può diventare uno spazio in cui gli utenti possono sentirsi sicuri e a proprio agio per esplorare i propri sensi. In questo senso, il giardino può essere costruito per far lavorare uno o più sensi, a seconda delle esigenze dei visitatori, e può essere tematizzato o suddiviso in sezioni, oppure presentato nel suo insieme.

Le aree verdi possono essere pensate per fornire un'unica esperienza sensoriale senso (ad esempio un giardino che promuove il senso dell'udito ovvero un giardino sonoro) o, al contrario, promuovere la stimolazione di alcuni o tutti i sensi, ovvero un giardino multisensoriale.

Nel progetto Co-Education in Green ci basiamo su quest'ultimo modello e presenteremo un manuale per la realizzazione di un giardino multisensoriale affinché possa essere costruito in chiave comunitaria con l'obiettivo di promuovere l'inclusione e l'accessibilità per persone con bisogni speciali.

3. MANUALE PER LA CO-CREAZIONE DI UN GIARDINO MULTISENSORIALE

3.1. CHECKLIST – STANDARD E LAYOUT DELLO SPAZIO

Dal momento che il modello di giardino multisensoriale presentato all'interno di questo progetto si basa sui concetti di accessibilità e inclusione, è importante definire alcuni standard da considerare per realizzarlo in modo adeguato affinché possa essere utilizzato da chiunque, in particolare dalle persone con bisogni speciali.

In primo luogo, progetta una bozza del giardino in questione, tenendo conto dei seguenti aspetti:

- ☐ **Entrate/uscite del giardino**
- ☐ **Zone sensoriali**
- ☐ **Elementi come piante, punti luce, fontane, laghetti, etc.**
- ☐ **...**

A tal fine, puoi controllare la seguente checklist in modo che nessun aspetto venga trascurato.

1. Percorso accessibile, pavimentazione e segnaletica:

- ☐ **Percorso ininterrotto (privo di barriere architettoniche).**
- ☐ **Pavimentazione non scivolosa.**
- ☐ **Cordoli di delimitazione del percorso.**
- ☐ **Evitare le pendenze.**
- ☐ **Se sono presenti scale, aggiungere un percorso alternativo.**
- ☐ **Aggiungere il corrimano a scale e rampe.**
- ☐ **Segnaletica visiva (segni), acustica (elementi sonori) e tattile (braille) per rendere accessibili le informazioni nel giardino sensoriale.**
- ☐ **...**

2. Elementi fisici di supporto e illuminazione:

- ☐ **Elementi come tavoli o panche devono essere ancorati al suolo.**
- ☐ **Se sono presenti tavoli o fontane o qualsiasi altro elemento di uso comune, devono essere accessibili alle persone con bisogni speciali.**
- ☐ **Nelle aree con fioriere, lasciare spazio sufficiente per il passaggio degli utenti con sedia a rotelle (distanziamento consigliato di almeno 1 metro).**
- ☐ **Non posizionare elementi come tavoli etc. al centro del percorso.**
- ☐ **Fornire illuminazione in tutto il parco, in particolare lungo il percorso stesso.**
- ☐ **...**

3.2. MANUALE PER LA CO-CREAZIONE DI UN GIARDINO MULTISENSORIALE

3.2.1. Udito

Introduzione

Ogni momento della vita è attraversato da esperienze che è possibile ascoltare, come lo sviluppo del linguaggio, il gioco, l'amicizia, la comprensione dell'affetto e la scuola durante l'infanzia.

L'orecchio umano è l'organo che aiuta a sintetizzare tutti i suoni, i rumori e le varie vibrazioni sonore presenti nell'ambiente. Pertanto, quando si parla di orecchio, si parla anche di udito, funzione di importanza fondamentale in tutte le fasi del ciclo della vita umana.

Grazie al senso dell'udito, comprendiamo il mondo che ci circonda, stabiliamo relazioni interpersonali, possiamo orientarci in uno spazio fisico e acquisire nuovi concetti ed esperienze.

Il linguaggio è per definizione l'abilità umana necessaria per comunicare con i nostri simili. Apprendiamo il linguaggio attraverso i sensi e un processo di imitazione. Affinché un bambino impari a parlare, dovrà prima ascoltare le persone che lo circondano. Va da sé che l'orecchio è uno degli organi sensoriali preminentemente associati alla comunicazione, il che gli conferisce un'importanza cruciale nelle relazioni interpersonali e nell'apprendimento.

Esiste certamente una forte correlazione tra l'udito e lo sviluppo del linguaggio, il che ci porta a stabilire un legame causale anche tra i disturbi dell'udito e i ritardi nello sviluppo del linguaggio così come le difficoltà nel percorso di apprendimento scolastico.

Progettazione dell'area dedicata all'udito

IMPARARE ASCOLTANDO!	
Sensi coinvolti:	Udito
Finalità:	Obiettivi: 1. Stimolare il senso dell'udito e incoraggiare l'ascolto e il silenzio. 2. Migliorare l'esperienza sensoriale con l'ascolto di melodie. 3. Stimolare l'interazione con oggetti e l'esplorazione dell'ambiente.

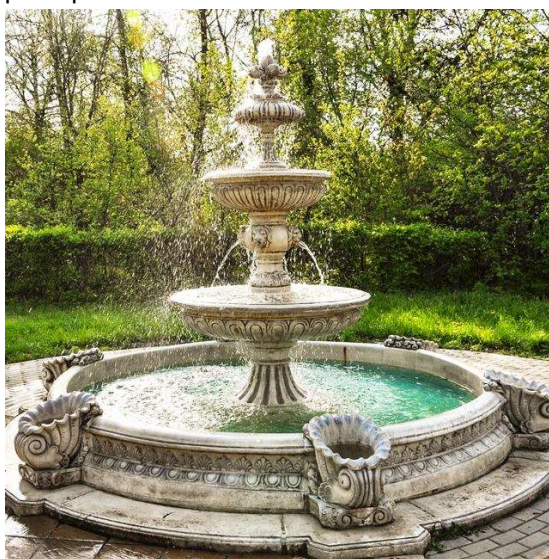
	4. Fornire uno strumento formativo creativo e coinvolgente per gli utenti. 5. Mettere a disposizione una gamma di materiali diversi per la sperimentazione. 6. Creare un ambiente acustico piacevole. 7. Migliorare il benessere degli utenti favorendo un approccio uditivo. 8. Stimolare l'immaginazione. 9. Saper associare il suono con una fonte o un oggetto quotidiano.
Materiale:	Di seguito un elenco del materiale occorrente per la progettazione dell'area di ascolto: - Piante, in particolare quelle in grado di creare suoni o fruscii al passaggio del vento - Foglie secche - Altoparlanti che riproducono i suoni di grilli, uccelli e api ronzanti - Fontana o cascata - Campane (anche queste in grado di emettere suoni per via del del vento) - Oggetti riciclati come strumenti musicali, ad esempio: pentole, padelle, bottiglie di plastica, canne di bambù, lattine, utensili in legno, sonagli, eyc.
Suggerimenti:	Per la progettazione dell'area di ascolto, puoi far ricorso a: - Elementi botanici: un'area ideale di ascolto potrebbe basarsi su un'ampia varietà di piante in grado di riprodurre più suoni diversi al passaggio del vento. Per fare qualche esempio: ➤ Sonaglino maggiore, ovvero la specie <i>Briza maxima</i>: una pianta erbacea che fruscia al vento con spighe pendenti e tremolanti al vento, simili a lanterne ➤ <i>Miscanthus oligostachyus</i>: grazioso fogliame simile al bambù che emette un fruscio ➤ Il granturco ovvero la specie <i>Zea mays</i>: una pianta erbacea buona anche per mangiare! ➤ Un tipo di bambù ovvero il <i>Phyllostachys</i>; il suo fogliame emette un fruscio al passare del vento ➤ L'Erba fontana ovvero il <i>Pennisetum alopecuroides</i>: erba lunga e sempreverde con spighe ispide.



- **Foglie secche:** è possibile creare un sentiero o comunque un percorso cosparso di foglie secche. Il fogliame, composto da foglie di diverso tipo e dimensioni, quando calpestato produrrà una certa varietà di suoni.



- **Cascatelle/Fontane:** altro elemento naturale che può essere sfruttato per creare più suoni è certamente l'acqua. Si può così pensare a formare piccole cascate o fontane, in modo che a seconda dei percorsi e della caduta dell'acqua si potranno percepire diverse sonorità.



- **Campane:** le campane producono un certo tipo di suono a seconda del passaggio del vento, più o meno intenso. In questo modo si potrà ulteriormente provare l'esperienza di questo elemento naturale e dei suoni che produce smuovendo strumenti come le campane.



- **Pannelli musicali:** è possibile creare veri e propri pannelli musicali, ovvero una sorta di murales o pareti mobili dove vengono appesi oggetti come pentole, padelle, bottiglie di plastica, tubi di bambù, lattine, utensili di legno, sonagli, etc. Sono perlopiù preferibili oggetti che possano essere riadattati per le percussioni in modo da agevolare chi voglia colpirli per riprodurre il suono. In questo modo vengono peraltro introdotti degli strumenti musicali in un contesto naturale.



- **Telefoni floreali:** è possibile installare nel giardino dei “telefoni floreali”, ovvero degli strumenti che ricordano tanto la forma del telefono che quella del fiore, posti a due estremità opposte

dell'ambiente. Proprio come nel celebre gioco del telefono sarà possibile parlare e ascoltare da un capo all'altro del telefono.



- **Versi degli animali:** A seconda della stagione potremmo trovare nel giardino animali come uccelli, api e grilli, che possono essere presenti o meno naturalmente. Per facilitarne l'ascolto e ovviare all'assenza di queste specie, potremmo installare degli altoparlanti in determinate aree (ad esempio, un altoparlante che riproduce il ronzio delle api nei pressi dei fiori, un altro che riproduce il cinguettio nei pressi degli alberi).



3.2.2. Olfatto

Introduzione

L'olfatto spicca tra tutti i sensi poiché le sue cellule recettoriali sono esse stesse neuroni. Pertanto, il nervo olfattivo è costituito da neuroni con un'estremità a diretto contatto con il mondo esterno e l'altra a diretto contatto con il cervello. Possiamo percepire gli odori attraverso il nostro naso, una volta che le fragranze entrano mescolate con l'aria che respiriamo. In questo contesto, il cervello umano può identificare, circa, 10.000 tipi di odori. Tuttavia, questo numero può raggiungere il trilione.

L'olfatto è particolarmente importante quando ci godiamo il cibo o un pasto poiché strettamente correlato all'esperienza del gusto. Quindi, capiamo l'odore del cibo attraverso il nostro naso e indirettamente attraverso la nostra bocca. Quando assaggiamo qualcosa, l'80% delle volte lo percepiamo annusando.

L'odore è altamente emotivo. Ad esempio, le impressioni del gusto possono ricordarci esperienze gustative passate, riportandoci alla nostra infanzia. I ricordi negativi possono essere correlati a un senso di repulsione dovuto al pesce avariato, all'olio rancido o alla frutta marcia.

Inoltre, l'industria dei profumi sviluppa fragranze che cercano di suggerire una vasta gamma di emozioni e sentimenti. A livello personale, l'olfatto è importante nell'attrazione tra due persone. O ancora, l'olfatto può consentire lo sviluppo di un meccanismo di protezione.

L'olfatto è un ottimo modo per determinare l'apprendimento, grazie ad attività ad hoc pensate per tutte le età.

Progettazione dell'area dedicata all'olfatto

ANNUSANDO NUOVE ESPERIENZE!	
Sensi coinvolti:	Olfatto
Finalità:	La progettazione nell'ambito del giardino multisensoriale relativa all'area dell'olfatto si prefigge i seguenti obiettivi: 1. Stimolare il senso dell'olfatto. 2. Contribuire alla sicurezza e accessibilità per tutti del giardino multisensoriale. 3. Aumentare il senso del benessere, ridurre lo stress. 4. Incoraggiare la comunità a partecipare in tutte le fasi del processo di sviluppo del giardino multisensoriale. Ciascuno può apportare il proprio contributo, sviluppando il proprio senso di collaborazione e appartenenza.

	5. Arricchire la consapevolezza in materia delle tematiche ambientali. 6. Comprendere come e quali materiali siano utili per un riciclo rispettoso dell'ambiente naturale. 7. Aumentare il senso di consapevolezza e scambi informativi all'interno della comunità. 8. Fornire strumenti per i formatori e per tutta la comunità.
Materiale:	Per la progettazione dell'area dedicate alla stimolazione del senso dell'olfatto puoi ricorrere a diversi materiali, come per esempio: - Per i percorsi - piante che stimolino l'olfatto grazie a profumi particolari come quello del coaidetto falso arancio, ovvero il <i>Filadelfo</i>, nonché alcune rose, i fiori di Bach e la pianta del curry. - Piante per decorazioni o a scopo culinario adatte a stimolare l'olfatto. - Utilizzo di piante aromatiche, dalle rose al gelsomino alla lavanda, salvia, peonie, alghe, achillee, melissa, la Buddleja, i floghi e i gigli. Ad esempio, molte erbe hanno aromi meravigliosi: il rosmarino, la verbena limone e la cosiddetta "menta cioccolato". - Piante di bambù
Suggerimenti:	Al fine della progettazione dell'area, è necessaria la verifica e pianificazione in ordine ad alcuni punti tra cui: - Posizionamento del giardino multisensoriale - Quali sono gli utenti potenziali del giardino - Quali piante ospiterà - Regolamento/condizioni per l'accesso - Disponibilità dei materiali (suolo, acqua, semi, piante, strumenti, etc.); - Definizione del luogo del deposito degli strumenti e altri materiali; - Definizione di un'eventuale vendita dei prodotti coltivati - Compostaggio - Riciclo dei materiali - Incoraggiare la comunità alla partecipazione al progetto; - Informare la comunità circa le attività svolte o in programmazione; Il modo migliore per stimolare l'olfatto in un giardino multisensoriale è certamente la coltivazione di piante o fiori molto profumati o aromatici (qualche esempio: rose profumate, gelsomino, lavanda, salvia, peonie, achillea, melissa, floghi e gigli o ancora erbe quali rosmarino, verbena limone e "menta cioccolato").

Il giardino può ospitare zone distinte per ciascun tipo di fiore o pianta. Per quanto riguarda le piante, dovrebbero essere atossiche, anallergiche ed esenti da pesticidi. Dovrebbero essere resistenti, durevoli e di varie altezze, colori, trame e profumi. Inoltre, dovrebbe trattarsi di piante abbastanza adattabili a varie situazioni (quantità di acqua, di luce, tipi di suolo).

Alcune piante con caratteristiche particolari sono in grado di fornire un'esperienza ancor più diversificata. Ad esempio, le piante come gli arbusti dolci rilasciano il loro profumo quando le foglie o i petali vengono schiacciati (il calicanto ne è un esempio, la corteccia emana un odore di canfora o un altro esempio è quello dei bulbi di giacinto).

È bene porre attenzione ad intervallare determinati tipi di piante o profumi, così come a posizionare le piante spinose, come le rose, fuori da una portata troppo agevole.

Il giardino multisensoriale deve essere pertanto provvisto di spazi che possano agevolare l'accessibilità per ogni età e tipo di utente (dai più piccoli ai più anziani, alle persone con bisogni speciali), prevedendo per esempio alcune aiuole rialzate rispetto ad altre, o panchine disposte in punti strategici e sentieri agevolmente percorribili.

Fonti

<https://www.kew.org/read-and-watch/how-to-create-a-sensory-garden>

<https://extension.sdstate.edu/creating-sensory-garden>

<https://www.rhs.org.uk/get-involved/community-gardening/resources/sensory-garden>

<https://www.sulinformacao.pt/2020/05/legumes-da-horta-pedagogica-de-escola-de-faro-vao-chegar-a-quem-mais-precisa/>

**Un esempio di
giardino
multisensoriale
presso l'Istituto
Scolastico di Vera
Cruz:**

Nel caso dell'Università di Aveiro, lo spazio disponibile presso l'Istituto Scolastico di Vera Cruz è stato selezionato per lo sviluppo di un giardino multisensoriale in relazione alle esigenze della comunità scolastica.

Il giardino sensoriale sarà così suddiviso in due spazi: il primo dedicato alla stimolazione dei sensi in un percorso di conoscenza e il secondo ad un giardino con diverse tipologie di piante.

Identification of the area

Sensorial
Garden



Organic
Garden

Il primo passo affrontato dal team dell'Università di Aveiro è stato pertanto quello di individuare le esigenze specifiche del target di utenti cui il giardino multisensoriale sarebbe stato destinato, in primis recependo i bisogni degli studenti e dei genitori.

Venivano così avviati due studi per comprendere e sintetizzare le prospettive e idee di studenti, genitori e insegnanti in merito agli spazi condivisi.

Identification of the community needs



Infine per il giardino multisensoriale dell'Istituto Scolastico di Vera Cruz sono stati selezionati aromi terrosi e fragranze floreali per stimolare l'olfatto. I più piccoli possono esplorare gli odori e gli aromi sia direttamente (annusando il fiore) che indirettamente (ad esempio calpestando un tappeto aromatico come il timo o toccando le foglie). Inoltre sono state incluse le piante aromatiche tipiche degli orti.

Sono inoltre state programmate una serie di attività a tema ambientale da svolgersi nel giardino multisensoriale.

Vengono inoltre riciclati i materiali presenti nella scuola, ovvero pallet e cassette di legno, in modo da coprirle di terra, innaffiare e concimare i semi.



Esempi di giardino con cassette di legno. Fonte:
<https://comoplantarecuidar.com.br/como-fazer-horta-com-pallets/>





Attività di divulgazione e realizzazione del giardino multisensoriale presso l'Istituto Scolastico di Vera Cruz

3.2.3. Gusto

Introduzione

Il gusto è uno dei sensi umani più importanti, poiché ci aiuta a individuare e riconoscere i nutrienti preziosi per l'alimentazione, pertanto vitali per la nostra sopravvivenza. Questo senso ci permette di separare gli alimenti indesiderati da quelli nutrienti. Peraltro il senso del gusto è strettamente correlato alle funzioni emotive e comportamentali di base del nostro sistema nervoso. Se questo senso è compromesso, ciò può influenzare la nostra assunzione di cibo, il che può portare a un cambiamento del nostro stato nutrizionale e di conseguenza delle condizioni di salute.

I recettori presenti nel nostro palato distinguono tra 5 tipi di gusto: dolce, salato, amaro, aspro e piccante. Di seguito verranno forniti esempi e spunti per la progettazione di un'area nel giardino multisensoriale dedicata alla stimolazione delle papille gustative.

Progettazione di un'area dedicata al gusto

ESPLORANDO & GUSTANDO!	
Sensi coinvolti:	Gusto
Finalità:	L'obiettivo principale consiste nel favorire la stimolazione delle papille gustative assaggiando i prodotti freschi dell'orto. L'esperienza del gusto nasce mescolando molteplici segnali sensoriali, come l'odore, il gusto stesso, la temperatura, l'aspetto. Il piacere sensoriale incide sulla nostra assunzione di cibo: godere del sapore vuol dire tanto assaporare la consistenza, riconoscere il cibo, quanto riuscire ad assumere ciò di cui si ha bisogno. Le sensazioni tattili così come il naso che è in grado di distinguere migliaia di odori differenti concorrono alla determinazione del gusto. La combinazione di questi sensi ci permette tra l'altro di riconoscere un cibo già assaggiato da una pietanza del tutto nuova. Se il gusto così l'odore ci risulterà familiare, possiamo anticipare le conseguenze metaboliche dell'ingestione del cibo. Al contrario, se nuovo, possiamo usare questi segnali sensoriali per comprendere o prevedere gli esiti fisiologici dell'ingestione. Se in buona sostanza ci piacerà, il gusto per quel particolare cibo o



	bevanda sarà associato a sensazioni di piacere e ricompensa, sia per la qualità del sapore che per le conseguenze metaboliche associate.
--	--

ESPLORANDO & GUSTANDO!

Materiale:

Si presuppone che l'area sia stata preparata e coltivata per tempo in modo da poter far crescere spontaneamente i prodotti dell'orto/giardino da assaggiare possibilmente freschi. Ad ogni modo, per la coltivazione bisognerà pianificare in anticipo quali prodotti seminare e quanto suolo occorre.

Possiamo usare elementi naturali tra cui:

- Legno
- Cassetta di compostaggio
- Coperture in plastica trasparente
- Piante varie (ortaggi, frutti, bacche, etc.)
- Suolo coltivabile



- Acqua
- Struttura in plastica/legno per realizzare una piccola serra



Suggerimenti



Bisogna tenere presente che le varie piante commestibili necessitano di cure diverse e regolari (ad es. aiuole calde, luogo soleggiato, etc.). Di seguito alcuni suggerimenti su come realizzare un'area in un giardino multisensoriale per stimolare il senso del gusto:

- Aiuole calde/serra: costruisci una serra realizzando una struttura in legno/metallo/plastica e coprendola adeguatamente con un telo di plastica trasparente per coltivare varie verdure come cetrioli, pomodori, peperoncini.
- Aiuole rialzate: realizza delle aiuole rialzate in pallet/legno, in modo da tenere separate le varie piantagioni.

Una buona idea consiste nel creare un'area picnic, possibilmente confortevole con tavolo e sedie, dove i visitatori possono rilassarsi e gustare vari tipi di frutta/verdura coltivata in giardino.



I sette sapori più comuni negli alimenti che vengono rilevati direttamente dalla lingua sono: dolce, amaro, aspro, salato, umami, nonché la distinzione tra fresco e piccante. Di seguito qualche esempio di pianta coltivabile in relazioni ad alcuni tipi di sapori:

- Sapori dolci: fragole, lamponi.



- Saperi amari: verdure a foglia, erbe spontanee e spezie.



- Saperi aspri: ribes, uva spina, acetosa , etc .



- Saperi freschi: menta.



- Saperi piccanti: peperoncini.





3.2.4. Tatto

Introduzione

La materialità della realtà è un elemento cruciale, e fa parte dell'esperienza che spesso viene trascurata nella vita di tutti i giorni, perché molte azioni e attività fanno parte della routine delle persone. Con il senso del tatto identifichiamo il nostro stesso corpo così come qualsiasi oggetto che viene a contatto con il nostro corpo grazie ai recettori presenti sulla pelle e nei tessuti più in profondità.

L'organo più grande del corpo è la nostra pelle, ed è l'organo sensoriale del tatto grazie a una varietà di terminazioni nervose che rispondono a diversi tipi di pressione, temperatura, consistenza e non solo. La pelle è importante anche nella propriocezione: la capacità di percepire la posizione e il movimento delle parti del nostro corpo.

In questo senso, l'importanza di percepire noi stessi e metterci in relazione con il mondo, toccare e sperimentare i diversi oggetti e cose che esistono e che spesso non 'vediamo' è una parte cruciale dell'esperienza per apprezzare la realtà e le sue sfaccettature.

Grazie al tatto possiamo compiere azioni come la manipolazione, l'esplorazione delle trame, la percezione degli oggetti, l'andare a piedi nudi, l'abbinamento di oggetti e forme, e quant'altro per acquisire un'esperienza ambientale ricca e incoraggiare la consapevolezza della complessità del nostro stesso corpo.

Progettazione dell'area dedicata al tatto

UN "TOCCO" DI VERDE!	
Sensi coinvolti:	Tatto
Finalità:	Obiettivi: 1. Stimolare il senso del tatto con l'ausilio di diverse trame e materiali 2. Migliorare l'esperienza sensoriale con i materiali utilizzati 3. Stimolare l'interazione (ri)conoscendo al tatto i materiali disponibili nella vita di tutti i giorni 4. Comprendere la differenza tra i diversi tipi di materiali (legno, canne, plastica, etc.) 5. Stimolare l'immaginazione progettando nuove strutture con i materiali a disposizione 6. Comprendere come i diversi elementi presenti in un giardino possano cambiare la consistenza del terreno
Materiale:	Di seguito un elenco del materiale occorrente per la progettazione dell'area tattile del giardino: - Piccole piante, con foglie di diversa consistenza - Fieno secco - legno/plastica/gomma/cartone da riciclare - una stampante 3D (opzionale) - una zappa, un rastrello, una vanga
Suggerimenti:	Per la progettazione dell'area tattile puoi far ricorso a: - Puoi chiedere ai partecipanti di contribuire alla progettazione dell'area portando con sé oggetti che non utilizza più in materiali come legno, cartone o plastica - Prima dell'installazione dell'area, è importante pianificare un'idea fattibile da struttura, in modo da capire in anticipo quali materiali utilizzare e come assemblarli - Per ogni strumento di lavoro utilizzato, si dovrebbero invitare i partecipanti a tastare il terreno, per capirne la consistenza. La granularità del terreno comporta diverse possibilità in termini di scambio di azoto e ossigeno.

- Per ogni materiale è importante conoscere le diverse caratteristiche meccaniche (abrasività, flessibilità, compressione, etc)
- Si potrebbe inoltre utilizzare una stampante 3D per dar forma a un oggetto, comprendendo anche le opportunità offerte dall'utilizzo di materiali biodegradabili (come il PLA). In questo modo si possono sviluppare diversi oggetti da aggiungere al giardino multisensoriale (per esempio piccole sculture etc)
- Dove possibile, è consigliabile prevedere all'interno del giardino l'installazione di piccoli laghetti o fontane per favorire un effetto rinfrescante
- Il fieno, se correttamente utilizzato, contribuirà a creare un giardino sinergico e a proteggere il giardino dal calore eccessivo.

1. Una volta progettata l'area tattile del giardino multisensoriale, si acquisisce familiarità con i materiali e con il terreno



2. Grazie all'utilizzo di diversi strumenti, è possibile sperimentare i diversi gradienti di consistenza del terreno



3. Con l'utilizzo di una stampante 3D è possibile creare piccole sculture o oggetti da posizionare nel giardino ricorrendo a materiale biodegradabile



4. A questo punto è possibile piantare delle verdure o delle piante con l'ausilio dei materiali riciclati!



3.2.5. Vista

Introduzione

Il senso della vista è universalmente considerato molto importante, tant'è che spesso compensa la perdita o il deterioramento di altri sensi. Volendo sintetizzare, il senso della vista ci consente letteralmente di "vedere il mondo", riconoscere gli spazi che abitiamo, i cibi che assaggiamo, le persone con le quali entriamo in relazione, i segnali di allerta. Al contrario, non poter usufruire del senso della vista costituisce spesso una grave difficoltà per entrare in relazione con il mondo.

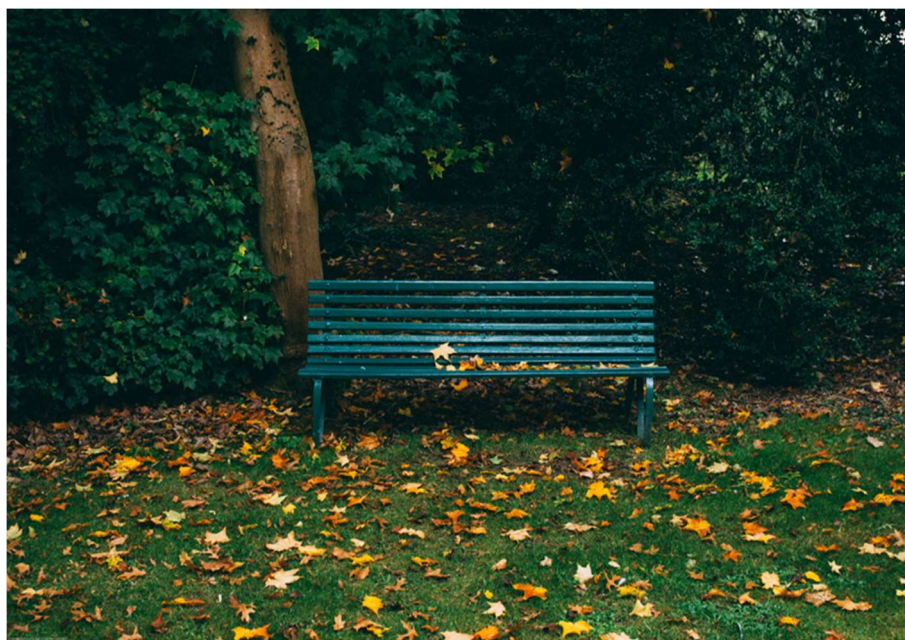
Il senso della vista è particolarmente importante per i seguenti motivi:

1. **Riconoscere ed evitare i pericoli:** la vista è il senso principale utilizzato per comprendere e interpretare l'ambiente circostante. Senza la vista, è abbastanza difficile distinguere situazioni potenzialmente pericolose da quelle che non lo sono.
2. **Entrare in relazione con l'altra persona:** il primo punto di contatto comunicativo tra due persone è la vista ed è vitale per l'interazione sociale. I nostri occhi svolgono un ruolo significativo nell'attrazione per quanto riguarda fattori quali l'espressione facciale, i gesti e il linguaggio del corpo.
3. **Compensare gli altri sensi:** quando gli altri sensi non sono efficaci per un motivo o per l'altro, la vista gioca un ruolo chiave nel compensarne la perdita o il deterioramento. Se ad esempio il nostro olfatto soffre a causa di un raffreddore, possiamo comunque dire se il cibo è buono o meno semplicemente guardandolo.

Progettazione dell'area dedicata alla vista

DAL PUNTO DI VISTA DEGLI OCCHI!	
Sensi coinvolti:	Vista
Finalità:	Lo sviluppo dell'area dedicata alla vista nell'ambito del giardino multisensoriale si prefigge i seguenti obiettivi: 1. Incoraggiare il coinvolgimento attivo dei partecipanti, con particolare attenzione per coloro che necessitano di stimolare il senso della vista 2. Stimolare il senso della vista grazie alla percezione di varie intensità di colore: • elementi naturali come piante, fiori, vegetazione, etc. • materiali inerti come legno, ghiaia, sabbia, etc. • combinando insieme più elementi. 3. Offrire un'esperienza formativa per utenti e visitatori 4. Stimolare la creatività 5. Sviluppare e favorire attività ricreative e sociali 6. Creare un senso di comunità e appartenenza implementando le attività in uno spazio verde pubblico e condiviso.

Materiale:	Prima di prendere in considerazione il materiale necessario per la progettazione dell'area dedicata alla vista, è necessaria una pianificazione in ordine a: ✓ lo spazio disponibile ✓ idee organizzate per priorità ✓ un focus sull'utilizzo dei colori ✓ elementi naturali o no che ritieni interessanti o idonei e che dovrebbero essere inclusi. ✓ assicurarsi di creare un certo pattern visivo a seconda delle piante e dei fiori disponibili. Puoi far ricorso ad elementi naturali come per esempio: ✓ Fiori autoctoni per garantire adattamento climatico e longevità ✓ Piante autoctone ✓ Erba o vegetazione autoctona facile da integrare nel tuo spazio ✓ Fonte d'acqua ✓ Piantare o importare nel giardino un terreno già esistente ✓ Legno in qualsiasi forma ✓ Sassi, ghiaia o sabbia, se disponibili o di facile reperimento O ancora altri tipi di materiale tra cui per esempio: ✓ Vasi in plastica riciclata, o qualsiasi altro materiale ecologico, in varie dimensioni, forme e colori ✓ Vernice ecologica da utilizzare su vari materiali o oggetti ✓ Pneumatici usati ✓ Tessuto luminoso/colorato o scuro per diversi usi - Abbigliamento riciclato.
Suggerimenti	Puoi realizzare le idee più svariate per la stimolazione di un senso così importante come la vista. Di seguito qualche esempio. Enfasi sul colore Per quanto riguarda la scelta del colore, se si intende <u>stimolare la vista</u> si possono utilizzare colori "caldi" come il rosso e l'arancione sia per scegliere qualsiasi tipo di pianta o fiore e i relativi vasi, sia per definire zone con vari servizi con strutture dedicate e verniciate appositamente. Al fine di <u>includere persone ipovedenti</u>, ti consigliamo di applicare colori contrastanti come bianco e nero o rosso e giallo. Oppure, ad esempio, puoi giocare con luci e ombre, creando tunnel o anche aree più scure e chiare. Se invece intendi creare una <u>zona per attività calmanti, rilassanti e ricreative per gli utenti</u>, dovrei scegliere tavolozze verdi o blu, per piante e altri elementi, come panchine o tronchi usati come sedili. Puoi anche associare aree a suoni specifici. Inoltre, trattandosi di un giardino multisensoriale, è bene anche pensare a come associare altri fattori di stimolazione sensoriale. In un'area pensata per il relax, è una buona idea prevedere un piccolo laghetto o un ruscello artificiale.



[Fonte immagine](#)

Anche l'occhio vuole la sua parte

Potresti rendere interessante e intrigante questa parte del giardino multisensoriale, creando un'avventura visiva per gli utenti.

Pertanto ti consigliamo di scegliere le piante non solo per i loro colori ma anche per altre specifiche particolarità! Basti pensare alla grande varietà di piante rampicanti, cespugli, piccoli arbusti, che a loro volta possono integrarsi creando un vero e proprio percorso sensoriale con l'ausilio di mattoncini e mosaici colorati.

L'ambiente può essere ulteriormente arricchito con l'oggettistica più varia, pur rispettando i parametri ecologici del riciclo dei materiali o loro compatibilità ambientale (bandierine, tronchi, etc.), nonché prevedendo l'installazione di giochi d'acqua, aiuole, un sistema di raccolta dell'acqua piovana, etc.

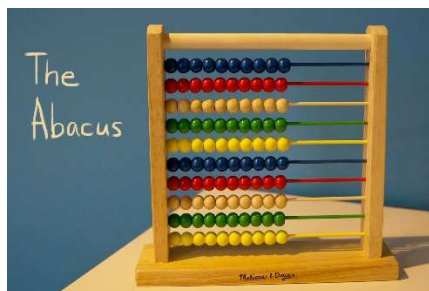


[Fonte immagine](#)



Giochiamo!

Un'altra possibile idea è integrare nel giardino multisensoriale i giochi più vari ricreati appositamente utilizzando materiale riciclato di diverso tipo (per esempio costruendo un abaco con tubi di plastica riciclabile o tappi di bottiglie etc.)



[Fonte immagine](#)

O ancora: si potrebbero installare altalene con materiali riciclati come legno, plastica o pannelli o travi in metallo, pneumatici usati e tessuti riciclati. L'area che ospita l'altalena potrebbe essere pensata con una vegetazione floreale a parte esaltando colori specifici.



[Fonte immagine](#)

All'opera! E soprattutto: divertiti!

3.2.6. Psicomotricità

Introduzione

Pensando allo sviluppo psicomotorio, spesso il primo esempio cui si pensa è il progressivo apprendimento umano dalla fase infantile capacità cognitive e motorie limitate a quella di giovani adulti pienamente operativi.

I più piccoli progrediscono acquisendo gradualmente abilità motorie “grossolane” ma fondamentali, fino a raffinare via via la padronanza di muscoli più piccoli.

Tuttavia, lo sviluppo psicomotorio non attiene necessariamente solo ai neonati e ai bambini, ma può essere acquisito anche nel corso della vita.

In cosa consistono le abilità psicomotorie? È un insieme di processi cognitivi e motori alla base del movimento della persona, tramite cui è possibile muoversi e interagire in un dato ambiente. Il processo di acquisizione di tali abilità può essere lungo e complesso..

Nell’ambito della tassonomia di Bloom, sono indicate sette abilità psicomotorie di base, elencabili dalle più semplici alle più complesse:

- Percezione o consapevolezza
- Postura
- Risposta guidata
- Meccanismo o competenza di base
- Risposta complessa
- Adattamento
- Origine

D'altra parte, con lo sviluppo delle abilità motorie di base, inizia il lavoro anche su altri tipi di abilità motorie, in particolare quelle più raffinate. Questo tipo di movimenti richiede una maggiore precisione e coordinazione, nonché un’adeguata consapevolezza e percezione fisica dello spazio, specialmente per quanto riguarda le mani.

È possibile acquisire quest'ultimo tipo di abilità motorie in vari modi. Tra questi spicca, fin dalla prima età, la scrittura. Le attività sportive e manuali sono fondamentali per lavorare sulla coordinazione e sullo sviluppo fisico. Prima vengono agevolate fin dalla prima infanzia, prima sarà possibile acquisirle e raffinarle nel corso del tempo.

Progettazione dell'area dedicata alla psicomotricità

MUOVIAMOCI!	
Sensi coinvolti:	Vista, udito, olfatto, gusto, tatto. Potrebbero essere coinvolti più sensi insieme.
Finalità:	Lo finalità principale di quest'area consiste nello sviluppare un senso di coordinazione tra i piccoli muscoli, come quelli delle mani, dei polsi e delle dita in coordinamento con gli occhi. Le abilità fino-motorie hanno come scopo principale quello di coinvolgere i piccoli muscoli del corpo che abilitano funzioni come scrivere, afferrare piccoli oggetti etc. Le abilità fino-motorie in combinazione con le abilità grosso-motorie e il controllo motorio possono aiutare nella vita quotidiana. Le debolezze nelle capacità fino-motorie possono incidere sulla capacità di una persona di mangiare, scrivere o persino girare le pagine di un libro.
Materiale:	Le attività di psicomotricità possono essere svolte senza l'utilizzo di alcuna attrezzatura specifica. Alcuni materiali che verranno utilizzati per le attività sono: - Pennarelli - Matite - Pastelli - Adesivi - Fili - Scovolini o fili - Palline/biglie - etc.
Suggerimenti:	Diversi esercizi e idee possono essere implementati nella zona di sviluppo psicomotorio soprattutto per le capacità fino-motorie. Di seguito puoi trovare alcune proposte : - Caccia ai colori L'obiettivo principale di questa attività consiste nel rafforzare le mani! Le istruzioni sono facili: 1. Disegna un percorso punteggiato 2. Aggiungi adesivi con punti contrassegnati 3. Aggiungi alcuni simboli tipici della mappa del tesoro come una grande X, un teschio etc. per renderla più realistica e interattiva 4. Disegna una scatola del tesoro Il partecipante seguirà la linea tratteggiata con il pennarello in un cerchio colorato. Quando raggiunge il cerchio, dovrebbe trovare un oggetto dello stesso colore. Continua a tracciare la linea tratteggiata fino a raggiungere il prossimo cerchio colorato e continua così fino a raggiungere lo scrigno del tesoro.



- **Collana di perline**



È un'attività che favorisce lo sviluppo fino-motorio. Richiede concentrazione, capacità di pensiero, incoraggia l'uso della presa a tenaglia tra pollice e indice e rafforza i muscoli della mano.

Possono essere utilizzati piccoli fili per mettere insieme le perline.

- **Indovina la forma**

Questa attività è fantastica per la fino-motricità. Il partecipante prova a inserire un blocco quadrato in un foro rotondo constatando così che non funziona, quindi può pensare a come far passare il blocco e provare uno slot diverso.

Una volta padroneggiato il concetto di base per inserire i pezzi corretti negli slot corrispondenti, ci si può esercitare nell'individuazione di colori e forme.



SHALL WE MOVE?

Sensi coinvolti:	Vista, udito, olfatto, gusto, tatto. Potrebbero essere coinvolti più sensi insieme.
Finalità:	I benefici dell'esercizio fisico regolare per le fasce d'età avanzata sono molti, ma purtroppo solo il 30% delle persone esegue 20 minuti di attività fisica. Nei casi in cui le capacità grosso-motorie di una persona sono state gravemente compromesse a causa di un ictus o di un altro evento, è importante lavorare per riacquisire le abilità più elementari.
Materiale:	Le attività di psicomotricità possono essere svolte senza l'utilizzo di alcuna attrezzatura specifica. Nel caso delle abilità grosso-motorie alcuni materiali utili potrebbero essere: ☐ Palla ☐ Cerchi ☐ Corde
Suggerimenti:	Diversi esercizi e idee possono essere implementati nella zona di sviluppo psicomotorio. Di seguito puoi trovare alcune proposte : - Per le abilità grosso-motorie 1) Inizia a camminare 2) Sali le scale (anche un gradino alla volta) 3) Salta avanti e indietro per sviluppare l'equilibrio e ottenere il controllo del corpo. Individua una linea lungo il pavimento della casa o all'esterno e poi esercitati a saltare da un lato all'altro della linea 4) Calcia una palla mirando a un bersaglio 5) Lancia una palla 6) Stare su un piede e poi sull'altro per mantenere e migliorare l'equilibrio . - Per le abilità fino-motorie La motricità fine aiuta l'uso dei piccoli muscoli delle mani, delle dita o dei polsi. Attività di routine come abbottonarsi una camicia, scrivere, tagliare e usare una forchetta implicano tutte abilità fino-motorie. a) Origami: L'arte di piegare la carta per creare figure e oggetti è nota come origami. Non richiede attrezzature speciali o carta specifica. Puoi avvalerti di giornali, carta, etc. b) Puzzle: mettere insieme i pezzi di un puzzle contribuisce a sviluppare capacità di presa. c) Vestiti pieghevoli: piegare e sistemare i vestiti contribuisce allo sviluppo di abilità fino-motorie. d) Giochi da tavolo: giochi da tavolo, giochi di carte, giochi di strategia etc.



--	--

I GIOCHI DI UNA VOLTA	
Sensi coinvolti:	Psychomotricity
Finalità:	L'obiettivo principale dell'area dedicata alla psicomotricità consiste nello sviluppo delle abilità motorie di base, ovvero movimenti generali e abituali come camminare, correre, saltare e altre attività che possano rafforzare il corpo stesso. Si lavorerà inoltre sulla cosiddetta "propriocezione", cioè la capacità di riconoscere/percepire il proprio corpo in un dato ambiente, tramite esercizi focalizzati sulla coordinazione, sull'agilità e sull'equilibrio.
Materiale:	In molti casi, gli esercizi di stimolazione motoria possono essere eseguiti senza l'uso di alcuna attrezzatura. Altresì possono essere utilizzati e montati come da suggerimento in questa guida taluni strumenti utili per lo sviluppo delle abilità motorie di base. È possibile a tal fine utilizzare materiali naturali quali: - Legno - Erba (artificiale o naturale) - Pietre - ... O ancora altri tipi di materiali tra cui: - Palle - Tappeti - Diversi materiali plastici (coni, cerchi...) - Vernice colorata - Cubi di diverse dimensioni, etc.
Suggerimenti	Tra i possibili esercizi utili per l'area dedicata allo sviluppo delle abilità psicomotorie troviamo: - Bowling Delimita un'area in cui poter giocare a bowling. Si può costruire l'intera area a partire da un uso creativo dei materiali a disposizione. Le regole classiche sono quelle note del bowling, cioè abbattere il maggior numero di birilli con una palla e totalizzando più punti degli avversari. Si disporranno pertanto una decina di birilli a schema piramidale lanciando

la palla a circa 5 metri di distanza. Ciò è finalizzato a un corretto sviluppo psicomotorio tenendo presente l'area dei birilli e la corretta postura per il lancio.



- **Pachisi (o Parcheesi)**

Un altro gioco è quello di origini pakistane, ovvero il Pachisi, che può essere giocato da quattro giocatori anche in squadra. Per le regole si consiglia di seguire quelle classiche. In questo caso il tabellone è semplicemente riprodotto in proporzioni maggiori rispetto a quelle del classico gioco da tavolo. Si possono utilizzare i materiali riciclabili per costruire l'intero quadrato (si suggeriscono dimensioni abbastanza ampie per favorire i movimenti dei giocatori) e l'utilizzo di pietre o piccoli sassi come segnalini.



- **Gymkhana**

La gymkhana consiste in una gara all'aperto lungo un percorso prestabilito con determinati ostacoli. Pertanto è possibile creare il percorso che più si desidera, purché sia inclusivo e adatto ai partecipanti con bisogni speciali. Lungo il circuito possono essere posti coni o cerchi da superare per raggiungere il traguardo.



Un'ottima idea è quella di effettuare la gimcana su erba naturale o artificiale in modo che i partecipanti in gara possano giocare a piedi nudi senza temere di farsi male.

- **EcoBasket!**

È possibile ricreare una sorta di campo da basket riciclando cerchi e cestini e usando palle di carta anziché i soliti palloni. Nella variante possono essere poi previste nuove regole per rendere il gioco più originale e divertente.