



Ghidul activităților
creative pentru
persoanele
cu dizabilități



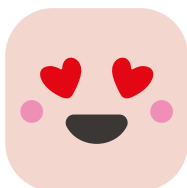
Cuvânt înainte

Acest ghid este rezultatul activităților din proiectul **Academia Carrefour. Sănătate, Educație și Terapie** pentru copii și tineri cu dizabilități 2023 derulat de Fundația FARA și finanțat de Fondation Carrefour. Pe parcursul proiectului, tineri cu dizabilități, împreună cu terapeuții Fundației FARA, au descoperit puterea transformatoare a artelor plastice și cum aceasta devine un mijloc de exprimare autentică pentru fiecare participant. Astfel, tineri adulți cu dizabilități au avut oportunitatea de a se conecta cu arta într-un mod profund, învățând nu doar tehnici artistice, ci și despre propria lor putere de exprimare.

Un aspect esențial în terapia prin artă este accesibilitatea sa universală. Indiferent de vârstă, abilități sau resurse financiare, oricine se poate bucura de artele plastice, cu efecte pozitive asupra stării de bine. Fiecare pagină a acestui ghid prezintă o activitate prin care explorarea creativă poate aduce nu doar îmbunătățiri artistice, ci și beneficii semnificative pentru sănătatea mintală și emoțională.

Vă invităm să faceți activitățile propuse de noi, să pășiți într-o călătorie de descoperire și de depășire a limitelor impuse de dizabilități deoarece artele plastice reprezintă o modalitate captivantă și benefică de a îmbunătăți viața persoanelor cu dizabilități, de a valorifica abilitățile fiecărei persoane.

Prin explorarea diverselor forme creative, fiecare individ are șansa nu doar de a se exprima în moduri variate, ci și de a-și dezvolta concomitent abilități practice și artistice.



Printre numeroasele avantaje ale activităților creative pentru persoanele cu dizabilități se numără:



Îmbunătățirea sănătății mentale:

Terapia prin artă contribuie semnificativ la sănătatea mintală. Producerea de artă stimulează nivelul de dopamină, îmbunătățind concentrarea și oferind o experiență mai plăcută prin reducerea nivelului de stres prin creșterea serotoninei.



Relaxare emoțională:

Artele vizuale încurajează explorarea emoțiilor și exprimarea lor în moduri noi. Pentru cei care întâmpină dificultăți în exprimarea verbală, arta devine un mediu sigur pentru explorarea sentimentelor și gândurilor.



Reducerea durerii:

În cazul persoanelor cu durere cronică, terapia prin artă poate oferi o modalitate de distragere a atenției de la disconfortul fizic, facilitând relaxarea și gestionarea stresului și anxietății asociate durerii cronice și dizabilităților.



Comunicare netradițională:

Terapia prin artă devine o formă eficientă de exprimare pentru persoanele cu tulburări ale spectrului autist, oferindu-le o cale de comunicare non-verbală care să se potrivească mai bine modului lor unic de gândire vizuală.



Creșterea stimei de sine:

Finalizarea unui proiect artistic aduce o satisfacție profundă, contribuind la consolidarea stimei de sine și a încrederii în propria persoană, oferind astfel un imbold pentru o viață productivă și mai împlinită.

În paginile următoare te invităm să descoperi inspirație! Activitățile sunt concepute pentru a sprijini participanții în promovarea independenței, implicării și îngrijirii de sine, indiferent dacă se află acasă, la locul de muncă, la școală sau în public. La Fundația FARA, terapeuții noștri se concentrează nu doar pe îmbunătățirea mobilității și coordonării, ci și pe sprijinirea în luarea deciziilor, rezolvarea problemelor, stimularea memoriei, dezvoltarea raționamentului abstract și îmbunătățirea percepției, pentru a acoperi o gamă vastă de nevoi individuale.

Îți dorim ca și tu să devii o sursă de inspirație pentru cei din jurul tău!
Echipele Fundația FARA



Cuprins

Brăjara fericirii	4-5
Decorarea pereților	6
Ideii de artă senzorială	7
Lumânare decorativă	8
Obiecte textile personalizate	9
Suport decorativ tip frunză	10
Tablou pictat	11
Tehnica transferului unei fotografii pe un suport din lemn	12
Felicitare prin tehnica quilting	13
Ghetuțele lui Moș Nicolae	14-15
Fulg de nea 3 D din hârtie	16
Coroniță de Crăciun	17

Brățara prieteniei

Materiale necesare:
ață cerată de diferite culori, bile
cu litere, foarfece, brichetă,
un suport pentru a prinde ața,
ceva pentru măsurat
(ex. metru de croitorie).



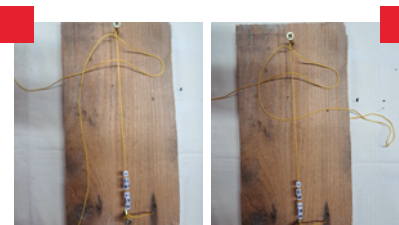
1. Tăiem două bucăți de ață, una de 50 cm lungime, iar a doua de 1 cm.



2. Pe suport prindem un capăt al firului de ață de 50 cm.

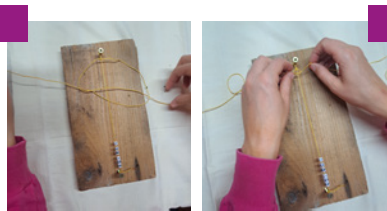
3. Introducem pe rând bilele cu litere pentru a forma un cuvânt.

4. Legăm celălalt capăt de suport. Luăm bucata de ață mai lungă, o dăm după ața legată pe suport, o măsurăm să fie în jumătate și facem un nod.

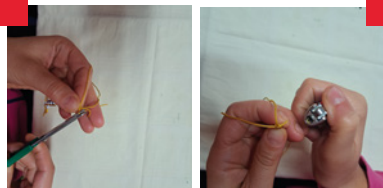
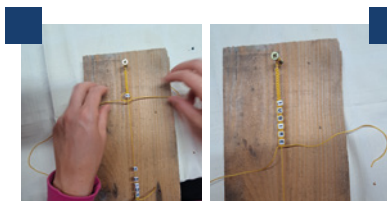


5. Trecem un capăt pe deasupra firului de ață de pe suport, cel din partea opusă peste capătul de ață trecut pe dedesubtul aței de pe suport și din nou prin bucla formată. Strângem bucla.

6. Repetăm același procedeu ca la punctul 5, cu capătul opus al aței, repetăm operațiunile până la jumătate și începem să punem o literă.

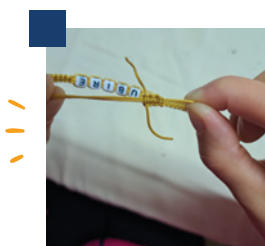


7. Lucrăm ca la punctele 5 și 6, însă de această dată doar două noduri și adăugăm încă o literă și încă două noduri, până terminăm toate literele.



8. Tăiem capetele rămase și le lipim cu flacăra de la brichetă.

9. Desfacem brățara de pe suport și o poziționăm în jumătate.



- 10. Tăiem un capăt mic de ață, iar cu ajutorul unei alte persoane facem încheietoarea brățării, repetând pașii de mai sus, iar la final tăiem capetele rămase și le lipim.

11. Se realizează un mic nod la ambele capete rămase.



12. Astfel, avem o brățară frumoasă de purtat la mână sau de dăruit.

Decorarea peretilor

Materiale necesare:
tablou canvas, acuarele,
pensule, creion.

1. Pe tabloul de canvas
cu creionul desenăm
modelul dorit.



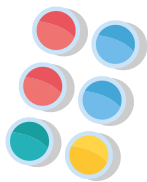
2. În cazul meu, multe flori.



3. Se pictează desenul
în culorile dorite.



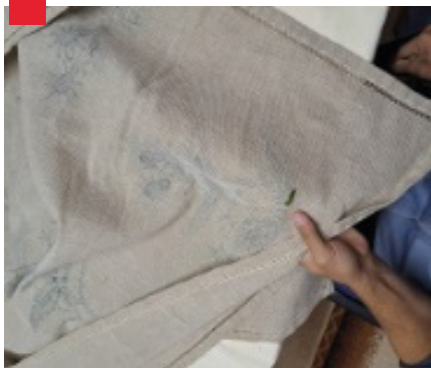
4. Și iată rezultatul.



Idei de artă senzorială

Lată o idee despre cum să îți crezi propria față de masă, sau chiar un obiect vestimentar unicat și să dezvolti motricitatea fină.
Vei avea nevoie de:
o foaie de hârtie scoasă la imprimantă cu modelul dorit, indigo, ață pentru un goblen, ac, o bucată de material din etamină sau pânză și, bineînțeles, răbdare.

1. Se desenează modelul dorit pe bucata de pânză.



2. Se ia acul și ața și se coase după forma modelului.

3. Se coase până se umple tot modelul dorit.



Lumânare decorativă

prin tehnica șervețelului

Materiale necesare:
lumânare, foarfece, hârtie
de copt, pastă pentru transfer,
un bol, fier de călcat, penson.



1. Desfacem șervețelul:
va rămâne doar
primul strat.



2. Decupăm bucata de șervețel
cu imaginea dorită.



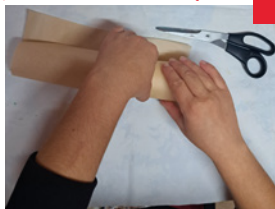
3. La fel procedăm și cu
bucata de hârtie de copt.



4. Rulăm șervețelul pe lumânare
cu imaginea dorită în jos.

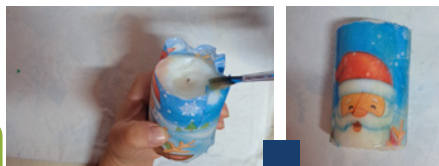


5. Cu grijă, rulăm
și hârtia de copt.



6. Trecem cu fierul de călcat fierbinte
pe toată suprafața lumânării.

7. Scoatem hârtia de copt,
iar apoi cu pensonul trecem
peste șervețelul imprimat.



Obiecte textile personalizate cu tehnica imprimării

Materiale necesare:
frunze de diferite mărimi,
legume (măr, cotor de varză,
nucă etc), un obiect textil
(în cazul nostru, o sacoșă
din bumbac), acuarele
de diferite culori, o rolă tip
burețel sau un burete, carton,
folie de aluminiu, un sucitor
din lemn.

1. Punem bucata de carton sub materialul de imprimat.



2. Cu rola tip burețel și acuarelă acrilică acoperim toată frunza în culoarea dorită.

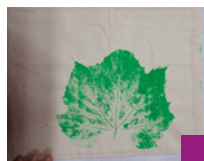


3. Punem frunza cu partea colorată pe materialul pe care dorim să îl imprimăm.



4. Acoperim frunza cu folie de aluminiu și cu sucitorul presăm foarte bine de sus în jos, de la stânga la dreapta etc.

5. Ridicăm folia și frunza de pe material.



6. Iată rezultatul.

7. Pentru a folosi un fruct sau o legumă, punem culoare acrilică pe fructul sau leguma cu care vrem să imprimăm, apoi „ștampilăm” materialul textil.



Suport decorativ tip frunză din lut modelator

Materiale necesare:
lut modelator, frunze de
diferite mărimi, un sucitor
din lemn, cuțitaș din plastic.



1. Se întinde cu sucitorul pe o suprafață plană lutul modelator.



2. Se presează frunza, cu partea din spate, pe lut.



3. Cu cuțitașul din plastic se taie lutul după forma frunzei.



4. Se trage ușor frunza până la desprinderea completă.



5. Iată rezultatul.



6. Se așează la uscat până a doua zi, pe un suport mai înalt, cu modelul imprimat în jos.

7. Am obținut un frumos suport sub formă de frunză, pentru diferite obiecte.

Tablou pictat

cu acuarele acrilice și pungă alimentară

Materiale necesare:
tablou canvas,
acuarele acrilice, rolă
burețel, pungă pentru
ambalat alimente.



1. Înnodăm punga alimentară la ambele capete.



2. O întorcem cu nodurile în interior și o umflăm.



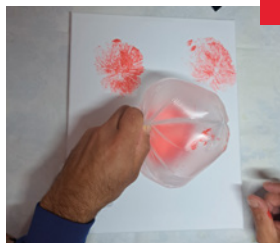
3. Punem culoare acrilică pe rola burețel.



4. Pe colțul pungii punem culoarea aplicată pe rolă.



5. Presăm bine pe tabloul din canvas.



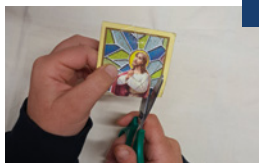
6. Desenăm mici cerculețe în mijlocul florii, trasăm codițele florilor și pictăm câteva frunze.



8. Am obținut un frumos tablou cu maci.

Tehnica transferului unei fotografii pe un suport de lemn

Materiale necesare:
suport din lemn, folie de plastic alimentară, hârtie de copt, foarfece, fier de călcat, o fotografie după preferință sau un șervetel de masă, o pilă de unghii, cârlig cu cap bombat și gât rotund.



1. Tăiem fotografia la dimensiunea suportului din lemn.



2. Tăiem două bucăți de folie de plastic alimentară și o bucată din hârtia de copt.

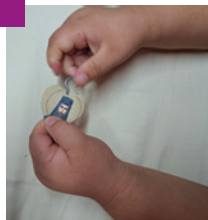


3. Pe suportul din lemn punem o bucată din folia de plastic, fotografia tăiată la dimensiune și a doua bucată de folie de plastic.

4. Punem bucata de hârtie de copt deasupra, iar cu fierul de călcat încins trecem peste hârtia de copt.



5. Cu pila de unghii finisăm marginile rămase.



6. Se răsuțește cârligul în suportul de lemn.

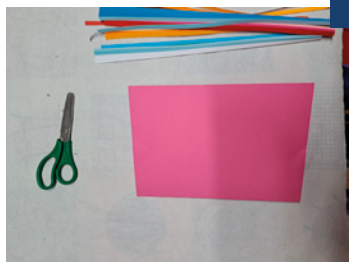
7. Și am obținut un breloc frumos pentru chei.



Vrei să surprinzi
pe cineva drag cu

O felicitare făcută prin tehnica quilling?

1. Tăiem cartonul
colorat în jumătate.



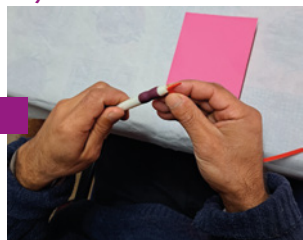
Materiale necesare:
carton colorat tip A4,
fășii de hârtie tăiate,
ac quilling, lipici.



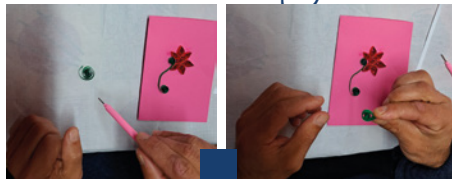
2. Îndoim jumătatea
rămasă în două părți egale.



3. Cu acul de quilling înfășurăm
fâșia de hârtie într-un cerc strâns.



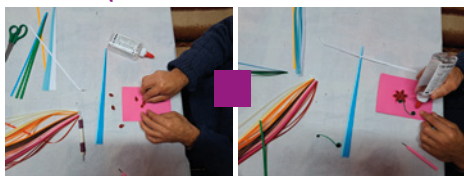
4. Punem cerculețul
pe masa de lucru și îl lăsăm
să se deschidă puțin.



5. Strângem un colț
al cerculețului, iar apoi
îl lipim cu lipici.



6. Lipim cu grijă fiecare petală
făcută pe cartonul colorat.



7. Iată rezultatul.

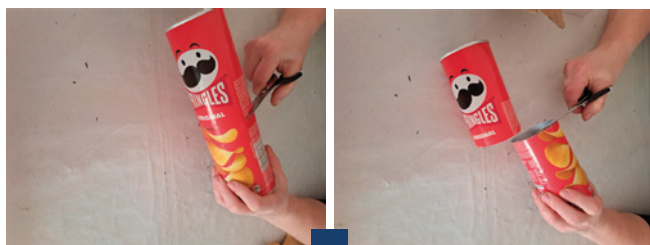


Ghetuța lui Moș Nicolae

Materiale necesare:
o cutie de conservă sau chipsuri,
pistol cu lipici la cald, o bucată
de material textil, globulețe,
vată, foarfece, un glob mai mare,
o bucată de carton.



1. Dacă folosim o cutie de chipsuri, tăiem cutia pe jumătate.



2. Tăiem o fâșie de carton și lipim cutia cu partea tăiată în sus.



3. Lipim și globul pe aceeași fâșie de carton, în așa fel încât forma rezultată să fie a unei ghetuțe.



4. Decupăm cartonul după formă.



5. Bucata de material o împărțim în jumătate, iar apoi lipim materialul, începând din partea din față.



6. Tăiem surplusul de material, iar în interiorul ghetuței se pun bucățele de vată. Lipim diferite ornamente (conuri, fundițe) pe ghetuță.



7. Și am obținut o frumoasă ghetuță a lui Moș Nicolae.

Fulg de nea

3 D din hârtie

Materiale necesare:
5 coli de hârtie A4,
foarfece, capsator.

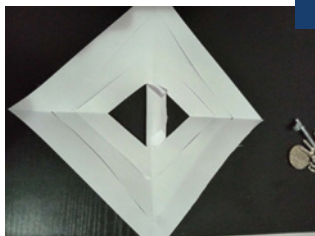
1. Pliază coala de hârtie astfel încât să formezi un pătrat.



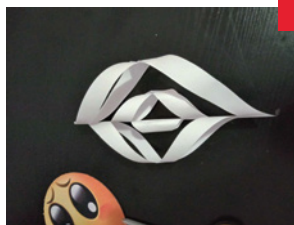
2. Pătratul format pliază-l pe diagonală, ca să obții un triunghi. Taie triunghiul în părți egale până aproape de capăt.



3. Desfaci pătratul de hârtie.



4. Începe să lipești colțurile în așa fel încât să formezi un tub.



5. Întoarce pătratul cu fața în jos și unește celelalte 2 colțuri.



6. Repetă procesul pentru toate celelalte 4 coli și apoi capsează-le unde se unesc brațele.

Coroniță de Crăciun

1. Pe cercul de sârmă înfășurăm beteala sau ghirlanda până acoperim toată sârma.



Materiale necesare:
un cerc din sârmă mai groasă,
beteală sau ghirlandă, globuri
de diferite mărimi,
pistol cu lipici la cald,
conuri de brad, fundițe etc.



2. Începem să lipim pe coroniță conurile de brad și globulețele, după propria inspirație.



3. La final adăugăm fundița și am obținut o frumoasă coroniță pentru Crăciun.



Fundația FARA mulțumește în mod special pentru contribuția adusă acestui material: **Adela Ștefăroi**, lucrător în arte combinate Fundația FARA, cu peste 10 ani de experiență în lucrul cu adulții cu dizabilități & **George Stegar**, care participă zilnic la activitățile ocupaționale propuse de Fundația FARA în centrele pentru adulți cu dizabilități intelectuale.

www.faracharity.ro, contact: cnetedu@faracharity.ro