

# Leisure, Interests, Sports Through the Senses (LISTS) Indoor 2020 version

## Tempo Libero, Interessi, Sport Attraversi i Sensi (LISTS)

### versione domestica 2020

traduzione italiana a cura di Sara Vason 2020

**Tempo Libero, Interessi, Sport sono divisi in sezioni basate sui suoi sensi.**  
**Questa versione prevede solo attività al chiuso**  
**(non c'è bisogno di fare tutte le sezioni-scelga cio' che e' di suo interessi)**

#### LISTS- ULTERIORI INFORMAZIONI

Le LISTS sono divise in sezioni basate sui sensi. Questo include suoni, vista, gusto, olfatto, tatto e sensazioni corporee di rilassamento, pressione, movimento, emozione.

Se tende a ricercare o evitare sensi particolari può selezionare una lista basata sulle sue preferenze.

Le ultime pagine la assistono nell' identificare cio' che potrebbe aiutarla ad iniziare o partecipare in un suo interesse.

Nella speranza che trovi qualcosa che susciti il suo interesse.

#### LE PIACE...

Attività al chiuso	Pag	3, 4, 6, 7, 10, 11, 12
Attività all'aperto	Pag	2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12

Visuale, osservazione, guardare	pag 2
Musica, silenzio, suono forte	pag 5
Materiale, tatto, fare cose con le mani	pag 6
Rilassamento, attività meditative e di focalizzazione	pag 6
Lavoro pesante, pressione profonda	pag 3
Movimento e sport	pag 4
Gusto e olfatto	pag 3
Disordine, sporcarsi le mani	pag 6

Cosa potrebbe aiutarla a partecipare?	Pag 7
---------------------------------------	-------

## Leisure, Interests, Sports Through the Senses (LISTS)

Tempo Libero, Interessi, Sport sono divisi in sezioni basate sui suoi sensi.

Visivo Al chiuso	Fatto in precedenza	Interesse in questo
Puzzle		
Giornali, fumetti		
Film su VD		
Film		
solitari, Carte		
Scarabocchiare, album ritagli		
Parole crociate, sudoku		
Illuminazione a Led		
Collezionismo Francobolli		
Modellismo, trenini		
Lego		
Computer, social media, website		
Fotografia		
Giochi da tavola		

Visivo Al chiuso	Fatto in precedenza	Interesse in questo
Disegno, arte		
Scrivere poesie		
Giochi al pc		
Giochi di carte		
Leggere		
Gallerie d' arte		
Modellismo aerei		
Origami		
Dov'e' Wally		
Acquari, pesci		
Antiquariato		
Gioielli		
Decoupage		
Cucito, ricamo		

## Leisure, Interests, Sports Through the Senses (LISTS)

Rilassante, meditativo Al chiuso	Fatto in precedenza	Interesse in questo
Yoga		
Meditazione		
Qui gong		
Pilates		
Esercizio es. flessioni		
Attrezzi palestra		
Tai Chi		
Taekwondo		
Fare a maglia		
Fitness DVD		
Danza		
Aerobica		
Hula Hoops		
Musica		

Gusto e olfatto Al chiuso	Fatto in precedenza	Interesse in questo
Cucinare		
Fare il pane		
Giardino casalingo/spezie		
Essenze aromatiche in vasetto, flaconcino		
olio aromatico		
Fare candele		
Fare il sapone		
Fare profumi		
Bagno aromatico		
Fare la birra		
Cucinare speziato		
Creare p.e. pot pourri, borsette di lavanda		
Massaggio con olio		
Chiesa, moschea, tempio		

## Leisure, Interests, Sports Through the Senses (LISTS)

Movimento al chiuso - da solo	Gia' svolto in precedenza	Interessato in questo
Wii		
Saltare la corda		
Yoga, Pilates		
Esercizio es. Flessioni		
Fitness DVD		
Zumba		
Danza		
Giocoleria		
Freccette		
Barra trazioni		
Hula Hoop		
Basket		
Attrezzi palestra		
Pesi		

Movimento al chiuso - con altri	Gia' svolto in precedenza	Intressato in questo
Arrampicata al chiuso		
Trapezio		
Corsa ad ostacoli		
Roller skate		
Birilli		
Pallavolo in casa		
Calcio in casa		
Gioco in Piscina		
Scherma		
Palla mano		
Freccette		
Danza		
Judo		
Squash o tennis (muro garage)		

## Leisure, Interests, Sports Through the Senses (LISTS)

Suono Al chiuso	Gia' svolto in precedenza	Interessato in questo
Suonare strumenti musicali		
Registrare musica/radio		
Giochi al Computer		
Coro, banda, cantare, canto online		
Modellini auto		
Giocare con bambini		
Incontrare amici online		
Ballare		
Audiolibri		
Bingo		
Lavoro con cuoio		
Rock, batteria		
Silenzio assoluto		
Club libri online		

Suono Al chiuso	Gia' svolto in precedenza	Interessato in questo
TV, DVD		
Appuntamenti al buio		
Zumba		
Poesia e raccontare storie		
Danza Hip Hop		
Ballo Bollywood		
Flamenco		
Ballo latino		
Tap Dance		
Danza da sala da ballo (liscio)		
Break Dance		
Ballo sulla fune		
Balletto		
Altra danza		

## Leisure, Interests, Sports Through the Senses (LISTS)

Disordine – sporcarsi le mani	Fatto in precedenza	Interesse in questo
argilla		
Giardinaggio		
Pulire pennelli, spazzolare		
Fare il pane		
Lotta nel fango		
Ceramica		
Scultura, es sassi, sabbia		
Costruire, fare lavori con legno		
pasticceria		
dipingere		
Batik		
Meccanica		
Mosaico		
Lavoro con il cuoio		
Campeggio, falo'		
Cura degli animali		

Materiali, tatto. Al chiuso	Fatto in precedenza	Interesse in questo
Fare la carta		
Feltro		
Maglia, uncinetto		
Modellare, argilla		
Macramé		
cucito		
trapuntare		
rammendare		
Fare gioielli		
Origami		
Fare lampade		
ricamo		
ressitura		
creta, ceramica		
Fare il pane		

# Leisure, Interests, Sports Through the Senses (LISTS)

**i miei interessi principali, idee di attività sportive e del tempo libero:**

**Per partecipare alle attività del tempo libero, agli interessi e nello sport avrei bisogno di:**

**(segnare con una crocetta)**

Avere/risparmiare denaro	
Sentirmi piu' felice o motivato	
Essere a mio agio nel parlare con alter persone	
Tenere il livello del rumore basso	
Essere meno paranoico	
Sapere di essere al momento giusto della giornata es. mattina presto, tardo pomeriggio, notte	
Sapere che ci sono persone simili a me. Che tipo di somiglianza?	
Trovare il tempo	
Comprendere le attivita' es. regole del gioco	
Tollerare la sensazione di uniformarsi	
Perdere peso	
Ridurre uso di alcool e droghe	
Avere i bambini sotto controllo	
Avere confidenza o imparare ad usare la tecnologia	

**Note:**