



***LA NOSTRA
STANZA
SNOEZELEN***

RSD E CSS “Padre Crespi”

Parliamo di...

La stanza multisensoriale nasce come ambiente progettato per il benessere, prodotto dalla stimolazione dei 5 sensi in maniera controllata. La teoria sulla quale si basa la progettazione di tale stanza, va sotto il nome di **metodo Snoezelen**, volto a sviluppare la percezione in pazienti con disabilità intellettive. Il metodo Snoezelen nasce verso la fine degli anni 70 da due terapisti Olandesi. La loro idea era quella di ricreare degli appositi ambienti dove i pazienti con disturbi mentali potessero essere stimolati attraverso luci, suoni, colori, sapori e manipolazioni, al fine di creare suggestioni attraenti che incrementino la percezione. Il termine Snoezelen nasce dalla combinazione delle due parole "snuffeln" (esplorare) e "doezelen" (rilassarsi). I pazienti con disabilità, infatti, poichè tendono a vivere in un mondo tutto loro, all'interno di tali ambienti vengono spinti ad esplorare e ad entrare maggiormente in contatto con il mondo circostante; ogni componente d'arredo all'interno ha il preciso scopo di stimolare uno dei 5 sensi, aiutare il paziente a prenderne coscienza e generare un diffuso senso di benessere e calma.

I 5 sensi

La vista: colore e movimento

In questi ambienti un ruolo molto importante lo svolge il colore, a livello psicologico è inerente al campo delle emozioni, delle esperienze personali e passate. È un linguaggio che cerca di evocare in noi sensazioni di un determinato tipo. La psicologia dei colori nasce perché i

colori possono stimolare la mente umana provocando delle emozioni particolari. Ogni colore ha infatti il suo significato e la sua connessione precisa con una parte del cervello che determina emozioni o stati d'animo specifici. Questo perché in realtà in natura il colore non esiste come tale, ma gli esseri umani riescono a percepirlo perché l'occhio assorbe dalla luce una radiazione elettromagnetica che la retina, a seconda della lunghezza d'onda e dell'intensità di tale stimolo, procede a inviarla al cervello per trasformarla in un particolare colore. I colori infatti sono un mezzo comunicativo: il cervello percepisce il colore attraverso gli occhi, e la lunghezza d'onda tendono a stimolare la parte limbica del cervello che è responsabile delle emozioni

IL BLU: ha effetto calmante, tranquillizzante e rinfrescante, e favorisce la meditazione e il fluire dell'energia. A *livello psicologico*, è associato alla spiritualità ed alla sensibilità, infatti chi ama questo colore è generalmente una persona tranquilla, riservata e meditativa, che preferisce contesti esclusivi ed eleganti; secondo la *Psicologia del Colore*, questa tinta rilassa perché comunica un senso di pace, stabilità e armonia; è anche il colore delle relazioni, della fedeltà a diversi gradi, che designa un rapporto stabile e privo di tensioni, caratterizzato da sentimenti profondi.

IL ROSSO: è tradizionalmente associato all'amore, è anche il colore del calore e dell'energia; è il simbolo del fuoco, del sangue e dell'eccitazione sessuale. A *livello psicologico*, è collegato alla forza, al potere e all'attività nervosa e vitale; è il colore della passione e del desiderio sotto tutte le sue forme, non solo il desiderio amoroso ma anche quello economico o del successo; è una spinta all'azione verso un cambiamento rivoluzionario; trasmette sicurezza ed è indossato per lo più da chi vuole essere al centro dell'attenzione; il rosso tende anche ad identificare il presente a *livello temporale*, è tipico di una persona che

vive nel qui e nell'ora; per la *Cromoterapia*, una parete dipinta di rosso può incrementare la pressione del sangue ed accelerare il polso, sembra essere utile contro depressione, asma, tosse e impotenza.

IL GIALLO: trasmette felicità e buon umore, raffigura la parte intellettuale del cervello, nella *Psicologia del Colore*, è considerato un colore molto forte; è luminoso ed evocativo e nella gamma dei colori primari è quello che richiama più leggerezza; indica una personalità aperta, rilassata e potente, è il colore del sole, dell'estate, della felicità momentanea; è il colore del sole e per questo è simbolo di vitalità, di ottimismo e di rinascita, è un vortice di energia, ma non costante; il giallo è simbolo di cambiamento, a volte anche in modo superficiale, il soggetto che preferisce il giallo non si riposa mai ma è sempre in movimento verso nuove ambizioni; *a livello temporale*, il giallo rappresenta il futuro, un'attesa di qualcosa o di una felicità più grande, o la risoluzione di un conflitto interno, secondo i *Cromatisti*, funge d'aiuto allo studio per favorire la concentrazione, infonde felicità, gioia e protezione.

IL VERDE: simboleggia l'armonia, la natura, l'equilibrio e la speranza, in base alla *Cromoterapia*, sembra agire *a livello del sistema nervoso* calmando emicrania e patologie ai nervi; contribuisce a diffondere armonia e calma, ed è molto utile per chi soffre di ansia e depressione; è il colore della natura e trasmette sensazioni di pace, è un inno alla vita, alla rinascita; *a livello psicologico* è la resistenza al cambiamento, mentre *a livello fisiologico* è la tensione elastica; chi predilige il verde tende ad avere opinioni chiare e decise mettendosi solitamente su un piedistallo, è una persona fiera ed equilibrata, che riesce a creare una barriera verso gli stimoli esterni in modo tale da controllarli e dirigerli; in questo senso il verde ricerca condizioni di vita migliori sia a livello di salute che pratiche.

L'ARANCIONE: unisce i due colori dell'energia, è il colore della pace interiore e della trasformazione e viene spesso utilizzato dal buddismo; a *livello psicologico*, questo colore trasmette sensazioni positive, di serenità e ottimismo; vestirsi con questa tonalità indica entusiasmo per la vita, allegria e socievolezza.

IL VIOLA O LILLA: tende in qualche modo a unire la calma e sottomissione del blu all'impulsività del rosso, creando una fusione, un'identificazione del soggetto con l'oggetto; a *livello psicologico*, è il colore della magia; l'unione di rosso e blu crea una forza intuitiva e fantastica che può portare il soggetto a pensare che i suoi desideri possano essere realizzati; i giovanissimi preferiscono questo colore, proprio perché ciò significa credere ancora che il mondo sia magico e che tutto sia possibile; è un colore che può portare ispirazione ma anche ambivalenza, dovuto proprio a queste spinte di forza e di calma insite nella sua composizione;

IL BIANCO: il significato del colore bianco rappresenta l'inizio di qualcosa: una pagina bianca su cui iniziare a scrivere una nuova storia. Simboleggia inoltre la purezza e l'innocenza, mentre in un ambiente apporta sensazioni di pace, guarigione e tranquillità.

All'interno della nostra stanza Snoezelen, la vista viene stimolata attraverso dispositivi che combinano luce, colore e movimento, generando esperienze multisensoriali profonde. La bubble tube è un elemento centrale: una colonna d'acqua alta 2 metri e di 20 cm di diametro dove le bolle salgono lentamente o rapidamente, a seconda dell'impostazione scelta. Le bolle danzano seguendo ritmi variabili, accompagnate da una gamma di sei colori che possono essere modulati in intensità e sfumati dolcemente uno nell'altro, creando atmosfere sempre diverse. Gli specchi a parete lungo gli angoli amplificano l'effetto ottico in modo esponenziale. Accanto alla colonna, un fascio di fibre

ottiche (100 fili lunghi 150 cm) amplia ulteriormente lo spettacolo visivo. Anche qui i colori sono sei, variabili e sfumabili, con la possibilità di creare effetti delicati o più intensi, a seconda delle esigenze sensoriali dell'ospite. Un ulteriore elemento significativo è la morbida piscina di palline multicolori, il cui effetto è moltiplicato da due specchiere ad angolo e una bambola adatta alla *doll therapy*. Ultimo ma non ultimo, il proiettore, che a un cielo stellato anch'esso multicolore abbina un'aurora boreale in continua evoluzione. La combinazione tra luce, colore e movimento rende l'esperienza immersiva, calma o stimola a seconda dei bisogni, avvolgendo chi entra nella stanza in un abbraccio visivo che invita al rilassamento, all'esplorazione e al benessere.

L'udito: suono e armonia

L'udito è uno dei sensi più profondamente connessi alle nostre emozioni. I suoni hanno il potere di modificare il nostro stato d'animo in pochi istanti: una musica dolce può placare ansia e tensioni, mentre un ritmo più vivace può stimolare energia e attenzione. In una stanza Snoezelen, dove ogni elemento è studiato per favorire benessere e stimolazione sensoriale, il suono gioca un ruolo fondamentale.

La musica e i suoni ambientali possono essere utilizzati per creare atmosfere diverse a seconda delle esigenze degli ospiti e dell'obiettivo della sessione. Se l'intento è il rilassamento, melodie lente, suoni della natura o vibrazioni armoniche aiutano a rallentare il respiro, ridurre l'attività mentale e favorire uno stato di calma profonda. Al contrario, se si desidera promuovere attenzione, partecipazione o lieve attivazione, si possono scegliere brani più ritmati, allegri e coinvolgenti.

È importante ricordare che ogni individuo percepisce e reagisce ai suoni in modo diverso: la sensibilità personale, le esperienze passate e il momento emotivo possono influenzare la risposta sonora. Per questo

motivo, nella stanza Snoezelen, il suono è pensato come uno strumento flessibile, capace di adattarsi ai bisogni e ai desideri del singolo ospite. Nella nostra stanza Snoezelen, disponiamo di due dispositivi principali per la diffusione sonora: una cassa Bluetooth, facilmente collegabile a un cellulare, che permette di scegliere liberamente tra playlist personalizzate, brani preferiti o registrazioni specifiche, e un proiettore Bluetooth, dotato anche di una memoria interna con una decina di melodie e suoni rilassanti preimpostati. Questa doppia possibilità consente di variare facilmente l'offerta sonora, garantendo la massima libertà di scelta e la possibilità di costruire esperienze su misura per ogni momento.

L'olfatto: emozioni e memoria

Un profumo può evocare ricordi, suscitare stati d'animo e influenzare il nostro benessere in modo immediato e profondo. Nella stanza Snoezelen, l'uso mirato delle fragranze consente di arricchire l'esperienza sensoriale, contribuendo a creare ambienti rilassanti oppure stimolanti, a seconda delle necessità.

Gli aromi possono avere effetti diversi: alcune essenze favoriscono la calma, riducono l'ansia e accompagnano dolcemente verso il rilassamento; altre, invece, sono capaci di attivare l'attenzione, aumentare l'energia e migliorare l'umore. Come sempre, l'efficacia di una fragranza dipende anche dalla sensibilità individuale e dal contesto emotivo di chi la percepisce. Per questo motivo, l'olfatto viene utilizzato come strumento delicato, da modulare con cura in base agli ospiti e agli obiettivi della sessione.

Nella nostra stanza Snoezelen sono presenti aromatizzatori dotati di oli essenziali selezionati per offrire esperienze diverse: l'olio essenziale di lavanda, noto per le sue proprietà rilassanti e calmanti, e l'olio essenziale

di menta piperita, scelto per il suo effetto attivante, rinfrescante e tonificante (e gli oli di limone e arancia, attivanti e più caldi). La scelta dell'essenza da diffondere viene fatta di volta in volta, per accompagnare al meglio le esigenze e le disposizioni degli ospiti.

Il tatto: piacere e consapevolezza

Il tatto è uno dei sensi più primitivi e fondamentali, il primo che si sviluppa già durante la vita prenatale. Attraverso il contatto con superfici, materiali e consistenze diverse, il tatto costruisce un ponte tra mondo interno ed esterno, favorendo la consapevolezza del corpo, la sicurezza emotiva e la comunicazione. In una stanza Snoezelen, stimolare il tatto significa offrire esperienze che possono essere sia rilassanti sia attivanti, in base al ritmo e alla qualità del tocco, sostenendo il benessere e la relazione.

Le esperienze tattili possono aiutare a regolare lo stato di attivazione, favorire il rilascio di tensioni o stimolare la curiosità e l'esplorazione. Per questo è importante proporre materiali e superfici differenti, lasciando che ogni ospite trovi il proprio modo di incontrare e vivere il contatto.

Nella nostra stanza Snoezelen il tatto viene stimolato attraverso pannelli sensoriali con superfici diverse da esplorare, una doll, un materasso ad acqua che accoglie e massaggia delicatamente il corpo seguendo i movimenti, e una piscina morbida con palline multicolori, un che offre un'esperienza di immersione leggera e giocosa. Tutti i dispositivi sono pensati per favorire l'esperienza tattile in modo sicuro e personalizzato.

Il gusto: percezione e scoperta

Il gusto è un senso profondamente legato alle emozioni e ai ricordi. Ogni sapore può evocare sensazioni di piacere, conforto o stimolazione,

diventando un potente strumento di connessione con sé stessi e con l'ambiente. Integrare il gusto in una stanza Snoezelen permette di arricchire l'esperienza sensoriale, offrendo momenti di scoperta, di rassicurazione o di attivazione, sempre in base alle caratteristiche e ai bisogni dell'ospite.

Assaporare con consapevolezza aiuta a rallentare, a concentrarsi sul "qui e ora" e a vivere il corpo attraverso percezioni sottili e profonde.

Nella nostra stanza Snoezelen proponiamo snack monouso selezionati per stimolare quattro diversi gusti: dolce, amaro, salato e piccante. In base agli obiettivi della sessione, gli snack possono essere utilizzati per creare esperienze gustative rilassanti o attivanti, sempre in modo sicuro e adattato alla persona.

Un sogno che diventa cammino

La nostra stanza Snoezelen nasce da un'idea semplice ma potente: creare uno spazio in cui ogni persona potesse vivere esperienze sensoriali positive, protette e ricche di significato. Un'idea che, passo dopo passo, si è trasformata in realtà grazie alla dedizione di tutta la nostra comunità. Ospiti e operatori hanno lavorato insieme con entusiasmo, realizzando oggetti speciali come borse fatte a mano, magliette natalizie, e i nostri meravigliosi calendari, piccoli grandi simboli della creatività e dell'impegno di tutti. La lotteria di Pasqua ha poi dato ulteriore slancio, raccogliendo fondi e soprattutto creando partecipazione e condivisione. Tanti piccoli progetti, uniti da un grande obiettivo comune: rendere possibile la nascita di un luogo unico.

Questa stanza è molto più di un ambiente sensoriale: è il frutto di un sogno condiviso, un progetto costruito con pazienza, passione e solidarietà. Ma, se oggi possiamo festeggiare l'inaugurazione di questo spazio, siamo anche consapevoli che il vero lavoro comincia adesso.

Costruire una stanza è stato solo il primo passo: ora la sfida è renderla viva, efficace e su misura per ogni ospite. Perché la stanza Snoezelen possa diventare davvero un'oasi di benessere personalizzata, sarà fondamentale organizzare con attenzione ogni sessione, osservare con cura i bisogni e le reazioni di ciascuno, compilare schede osservative dettagliate, progettare esperienze su misura. Solo attraverso questo lavoro paziente e continuativo riusciremo a valorizzare al massimo le potenzialità di ogni persona, creando momenti unici di rilassamento, stimolazione e crescita. Vogliamo che ogni incontro in questo spazio sia unico e irripetibile, perché ogni ospite è unico. La stanza dovrà sapersi adattare, offrendo ogni volta un'esperienza nuova, calibrata sulle emozioni, sulle sensazioni e sui desideri di chi la vivrà.

Guardando al futuro, il nostro sogno non si ferma qui. Abbiamo un obiettivo ancora più grande: aprire le porte di questo luogo di benessere anche ad ospiti esterni. Vorremmo che la stanza Snoezelen diventasse un punto di riferimento per chi, anche al di fuori della nostra struttura, desidera vivere momenti di serenità e di stimolazione sensoriale in un ambiente accogliente e protetto. Immaginiamo un luogo capace di accogliere bambini, adulti, anziani, persone con fragilità o semplicemente chiunque senta il bisogno di ritrovare un tempo per sé, immerso in un'atmosfera di pace e di cura.

Realizzare tutto questo richiederà ancora impegno, energia e collaborazione. Ma se guardiamo al cammino fatto finora, siamo certi che, insieme, possiamo trasformare anche questo sogno in realtà.

La stanza Snoezelen è nata da una comunità che ha creduto nella forza dei piccoli gesti, nella bellezza delle idee condivise, nella possibilità di costruire qualcosa di grande partendo dall'entusiasmo di ognuno. Ed è con questo stesso spirito che vogliamo continuare a crescere, a innovare e ad aprirci, per donare benessere, emozione e accoglienza a sempre più persone.



