



*Istruzioni corredate
da illustrazioni*

Sentirsi ben avvolta

Trucchi e consigli per indossare
il foulard con creatività

Indirizzi utili

LEGA TICINESE CONTRO IL CANCRO

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel.: 091 820 64 20
Fax: 091 820 64 60
E-mail: info@legacancro-ti.ch
Internet: www.legacancro-ti.ch

LEGA SVIZZERA CONTRO IL CANCRO

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel.: 031 389 91 00
Fax: 031 389 91 60
E-Mail: info@krebsliga.ch
Internet: www.krebsliga.ch

LOOK GOOD...FEEL BETTER

Assistenza gratuita a pazienti oncologiche
Il programma è rivolto a tutte le pazienti oncologiche
e mira a ripristinare e a rinforzare la fiducia in sé e
l'autostima mediante workshop di bellezza.

LOOK GOOD...FEEL BETTER

Tel.: 043 243 03 35
E-Mail: contact@lgfb.ch
Internet: www.lgfb.ch

Sentirsi ben avvolta

Trucchi e consigli
per indossare
il foulard con creatività



Colofon

Editore
klarigo
Verlag für Patientenkommunikation oHG • Bergstraße 106A • 64319 Pfungstadt • www.klarigo-verlag.de

Idea e testo
klarigo Patricia Martin, Kim Zulauf

Ringraziamo Margarete per aver ispirato quest'opuscolo e per il suo sostegno.
Grazie anche a Julia, Kornelia, Nina, Martina e Uschi!

Non è consentito riprodurre, modificare, duplicare o diffondere il presente opuscolo o estratti dello stesso in qualsiasi forma, con mezzi elettronici o meccanici, senza l'autorizzazione concessa per iscritto della casa editrice.
Tutti i diritti riservati.

© seconda edizione, klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2015
La presente edizione è stata patrocinata da Roche Pharma (Svizzera) AG

Contenuto



Ci permetta una parola

6

Trucchi e consigli

8

Ispirazione per l'estate e per l'inverno

10

Istruzioni illustrate per l'annodatura di un foulard

11

Ci permetta una parola

6

Cara paziente,

anche lei, forse, a seguito della chemioterapia e di una caduta temporanea dei capelli, è alla ricerca di un copricapo. Il presente opuscolo intende porre l'accento su interessanti alternative alla parrucca e al cappello. Per chi ha coraggio e chi è più timorosa, per chi ama i colori e chi preferisce toni più sobri, per ognuna c'è una tecnica, e nella molteplicità di colori, modelli e tessuti c'è sicuramente il foulard che più si addice a ciascuna.

Con trucchi e consigli e qualche istruzione molto concreta vorremmo mostrarle come sentirsi «ben avvolta». Troverà innanzitutto una serie di trucchi con indicazione dei materiali più adatti ad ogni situazione. Delle possibilità di creare una

base per il foulard e di dare una forma attraente al capo, e molto altro ancora.

Per concludere le forniremo istruzioni, corredate da semplici illustrazioni e da seguire passo per passo, per sbizzarrirsi con le diverse tecniche di annodatura di un foulard. Stacchi la perforatura e incollì le istruzioni allo specchio con un adesivo, così facendo potrà esercitarsi comodamente.

Impratichirsi sin dall'inizio con le diverse tecniche di annodatura significa apprendere in tempo quali misure di foulard e colori accessori le donano di più, in questo modo potrà acquistarne una piccola selezione.



7

Proprio nei momenti più difficili e di maggior scetticismo ricordi sempre che i capelli ricresceranno e che la caduta dei capelli è solo momentanea. In questa fase di transizione dia libero sfogo alla creatività e provi svariati copricapi. Esprima se stessa, la sua individualità e personalità con un tocco tutto nuovo.



Trucchi e consigli

Informazioni utili sul foulard

8

Materiale

- I foulard di cotone non scivolano facilmente, come avviene nel caso dei foulard in poliestere, viscosa o seta
- Il cotone protegge il capo dal freddo, soprattutto di notte
- Il cotone e la seta lasciano respirare il cuoio capelluto
- I foulard in seta gofrata danno volume
- Foulard variopinti o con lustrini o frange trasmettono freschezza
- I tessuti fini permettono di sentire meglio con le orecchie coperte



Misure

- Per il modello di base, il più semplice, il foulard dovrebbe avere una misura di almeno 75 x 75 cm, per tutte le altre varianti 100 x 100 cm o di grandezza maggiore
- Le sciarpe dovrebbero avere una larghezza di circa 40 cm e una lunghezza di 140 cm

Sotto il foulard

- Indossate della stoffa di spugna sotto il foulard per dare una forma più definita al capo. Un altro trucco utile per imbottire è la sciarpa a tubo (sciarpa e copricapo in uno) in cotone; si può acquistare presso negozi sportivi.



- La stoffa di spugna e il foulard a tubo sono utili anche per evitare che il foulard scivoli. Una cuffia/un berretto lavorato all'uncinetto impedisce al copricapo di scivolare
- Per ottenere una forma bella e naturale ci si può anche avvalere di imbottitura per spalline in gomma piuma
- Si può dare più spessore al copricapo anche avvolgendo la parte del foulard collocata sulla fronte e formando un rotolo di circa 25 cm di lunghezza prima di legare il foulard

Look

- Una volta acquisita un po' di pratica, si lasci andare alla creatività variando la tecnica.
- Lavori con svariati accessori, come fasce, ornamenti per capelli, fiori, spille, orecchini
- Combini il colore del foulard con quello dell'abbigliamento o di altri accessori quali borsetta, scarpe, rossetto
- Se (ancora) non se la sente, scelga colori tenui

9

Ispirazione per l'estate e per l'inverno

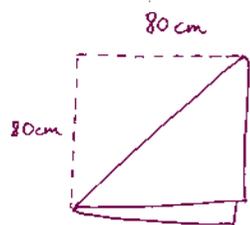
10



Metodo 1

Istruzione con illustrazione del metodo 1

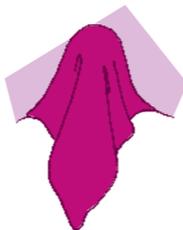
12



Formare un triangolo con il foulard



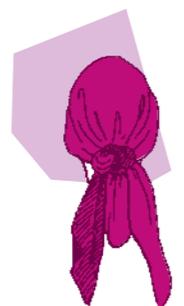
Collocare il lato lungo sulla fronte



Lasciare cadere in avanti i lati lunghi del foulard, la punta del triangolo cade sulle spalle



Fare quindi un nodo sulla nuca con i lati lunghi



Le tre estremità del foulard cadono a questo punto sulle spalle



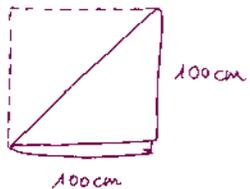
«Tirare fuori» leggermente il foulard al di sopra del nodo in modo da dare più forma alla parte posteriore



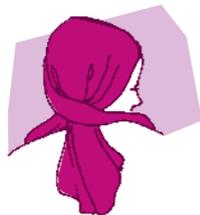
Metodo 2

Istruzione con illustrazione del metodo 2

14



Formare un triangolo con il foulard



Posare sulla fronte il lato lungo, incrociare le estremità lunghe sulla nuca



Collocare sulla fronte la prima estremità incrociata coprendo l'orecchio



Fissare poi l'estremità inserendola sotto il foulard



Eeguire la stessa operazione con la seconda estremità



Rialzare la punta del foulard all'altezza della nuca e fissarla inserendola nel foulard



Fissare lateralmente l'annodatura con spilloni, spille, ecc.



Metodo 3

Istruzione con illustrazione del Metodo 3

16



Collocare lo scialle lungo al centro della fronte



Fare un nodo con le estremità sulla nuca



Collocare il foulard corto sulla nuca e portare le estremità sulla fronte coprendo le orecchie



Fissare le estremità inserendole nel foulard



Portare un'estremità dello scialle lungo in avanti, facendola passare da dietro sulla testa, in linea diagonale



Incrociare allo stesso modo l'altra estremità, facendola passare sulla testa



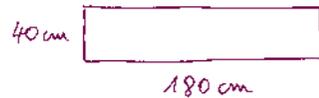
Fare un nodo in corrispondenza della nuca



Metodo 4

Istruzione con illustrazione del metodo 4

18



Collocare lo scialle
al centro della fronte



Incrociare le estremità sulla nuca



Portare
sulla front
l'orecchio
un'estremità
e coprendo



Portare l'altra estremità da dietro
verso l'orecchio e fare
un nodo con le estremità



Fare altri nodi o un fiocco



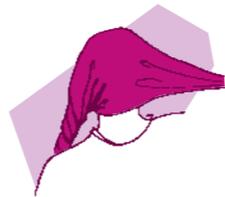
Metodo 5

Istruzione con illustrazione del metodo 5

20



Collocare lo scialle al centro della fronte, lasciare cadere in avanti le estremità



Torcere la prima estremità



Fissarla nella vita dei pantaloni e torcere la seconda estremità



Portare le estremità sulla fronte coprendo l'orecchio



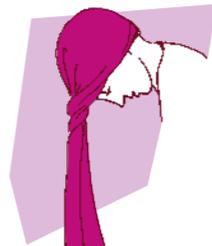
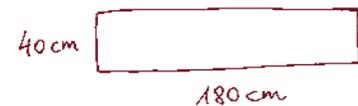
Fissare l'una con l'altra le estremità in corrispondenza della nuca



Metodo 6

Istruzione con illustrazione del metodo 6

22



Collocare lo scialle al centro della nuca, torcere le estremità davanti, al massimo 2 volte



Alzare il capo



Collocare un'estremità dopo l'altra sulla nuca passando sulla testa, incrociarle e riportarle verso l'alto



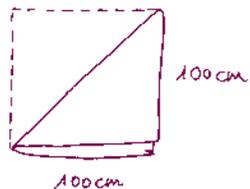
Fissare le estremità nel turbante



Metodo 7

Istruzione con illustrazione del metodo 7

24



Formare un triangolo con il foulard



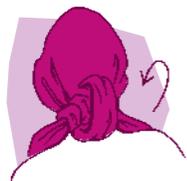
Collocare il lato lungo sulla fronte. Lasciare cadere in avanti i lati lunghi del foulard



Fare quindi un nodo sulla nuca con i lati lunghi



Le tre estremità del foulard cadono a questo punto sulle spalle



In corrispondenza della nuca, infilare la punta del triangolo rivolta verso il nodo in modo da dare volume



Far girare la prima estremità attorno al nodo e fissarla



Far girare la seguente estremità in senso opposto attorno al nodo, fissarla



«Tirare fuori» leggermente il foulard al di sopra del nodo in modo da dare più forma alla parte posteriore. A piacere, avvolgere un 2° foulard, infilare una spilla

Appunti

25





con il patrocinio di 

klarigo 
Verlag für Patientenkommunikation oHG