NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	**Hacer un felpudo con ropa vieja u otro textil para el hogar** ***Fuente:*** 083fbab9136fa8123424817f1c9f6721.jpg (290×251) (pinimg.com)
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	• Poner en práctica el reciclaje creativo y el reciclaje de tejidos viejos y animar a las personas mayores a ser más respetuosas con el medio ambiente. • Aprender a reciclar y reciclar creativamente prendas viejas, camisetas, camisas, vestidos, toallas de baño, etc. • Para traer un poco de aire fresco a la rutina diaria de las personas mayores. • Mejorar su imaginación y creatividad y animarles a ponerlas en práctica. • Mejorar sus habilidades cognitivas y de motricidad fina. • Animar a las personas mayores a fabricar artículos nuevos y útiles para su hogar con ropa reciclada.
MÉTODO(S) DE ENTRENAMIENTO	• Una breve presentación introductoria sobre lo que se podría hacer con telas recicladas y recicladas y ropa vieja y cómo convertirlas en artículos domésticos útiles. • Lluvia de ideas y discusión sobre el tema. • Demostración de la actividad DoItYourself (DIY). • Autoaprendizaje y experimentación. • Aprendizaje basado en video (incluida la tutoría en video autoiniciada).

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Co-funded by the European Union

TIEMPO/ DURACIÓN	• Entre 2 y 3 horas, dependiendo del nivel de habilidad y experiencia de los participantes.
TAMAÑO DEL GRUPO	• Número total de participantes : entre 10 y 12 personas, trabajando en grupos pequeños o individualmente. • Grupos reducidos de entre 3 y 4 participantes, para las actividades prácticas y basadas en la acción.
CONFIGURACIÓN (ENTORNO) Y HERRAMIENTAS NECESARIAS	Materiales y herramientas básicas: • Ropa vieja, vestidos, camisas, camisetas, toallas de baño, sábanas, manteles u otras telas adecuadas • Tijeras • Gobernantes • Imperdibles o agujas de tejer gruesas (tamaño más grande) – para tejer las correas de tela • Hilo o cordón: para atar los extremos • Tiza de sastre / bolígrafo / lápiz – si es necesario para marcar el ancho de las correas de tela • Hilo de coser y agujas: para decorar y finalizar el tapete Materiales y herramientas adicionales para la decoración, dependiendo de la forma preferida, podrían incluir: • Camisetas y alfileres adecuados (si eliges la técnica de ribete) • Recortes y alfileres impresos (si eliges cortar y coser un adorno "plano", como patchwork)
DESCRIPCIÓN	Todo el mundo puede encontrar en casa alguna ropa vieja, como camisetas, vestidos, vaqueros o incluso toallas de baño, sábanas o manteles, que tienen algunos problemas y ya no se utilizan. Por lo general, se amontonan en nuestros armarios o armarios y ocupan un espacio precioso. La inspiración y la creatividad, junto con algunas habilidades básicas de artesanía, pueden convertir estos materiales que ya están a mano en hermosos artículos hechos a mano para uso doméstico y decoración. Esta sencilla actividad es adecuada para personas mayores que estén interesadas en proyectos de reciclaje y up-cycling (para principiantes o para más avanzados), tengan habilidades básicas de artesanía y estén listas para dar rienda suelta a su creatividad y aprender nuevas habilidades. ***Algunos consejos básicos a tener en cuenta antes de comenzar el trabajo***:

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Co-funded by the European Union

- Para un tapete, es mejor elegir tipos de tela vieja con un grosor y una estructura de tejido similares. Esto facilitará su trabajo y el producto final se verá más homogéneo.
- Si eliges mezclar telas viejas con diferentes colores y patrones, el producto final (el tapete) definitivamente se verá más atractivo y único.
- Hay diferentes formas de preparar correas de tela básicas a partir de bandas precortadas: puedes hacer nudos con una sola correa o trenzarlas con tres correas de tela. Corresponde a los participantes decidir qué técnica utilizar. La regla para cada tapete es aplicar solo una forma de preparar las correas de tela, para garantizar la consistencia.

Paso 1: Prepara tu espacio de trabajo

Asegúrate de tener suficiente espacio para preparar los componentes básicos (bandas precortadas y correas de tela) para el tapete y para coserlos o tejerlos. Se recomienda utilizar una mesa adecuada para juntar fácilmente todos los elementos. También puedes usar un colgador de pared o un gancho para trenzar fácilmente las correas.

Reúna todos los materiales y herramientas necesarios que necesitará en el proceso de producción.

Paso 2: Decide qué tipo de tapete te gusta hacer y elige la tela vieja que te gusta usar

Una vez que elijas el tamaño y las dimensiones de la alfombrilla, asegúrate de tener suficientes piezas de tela tomadas de ropa vieja (como vestidos, camisetas, etc.) u otras telas para el hogar (como toallas de baño viejas, sábanas o manteles) que tengan una textura similar, colores y patrones a juego para completar el artículo.

Consejos a tener en cuenta:

- Si decides utilizar piezas de diferentes prendas viejas, elige telas con características similares, como grosor, elasticidad, etc. para garantizar la mejor apariencia y un uso cómodo para tu tapete.
- Para crear una figura o seguir un patrón específico en tu tapete, usa piezas de tela en 2-3 colores principales. Una vez que forme los componentes básicos (bandas precortadas y correas de tela), puede organizarlos y unirlos de acuerdo con su idea de diseño.
- Para hacer un tapete colorido, usa telas en diferentes tonos de color y mezcla las bandas y correas precortadas

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Co-funded by the European Union

	al azar al crear los componentes. También puedes coserlos juntos, eventualmente. **Paso 3: Hacer el número necesario de componentes básicos: bandas precortadas y correas de tela** 1) Al principio, prepare los componentes necesarios para su futura alfombrilla cortando los restos de tela vieja en bandas. Los necesitarás para preparar las correas. Ten en cuenta que el ancho de las bandas debe ser el mismo, para asegurar la consistencia de toda la esterilla. 2) Una vez que las bandas precortadas están listas, hay dos formas diferentes de preparar las correas de tela para el tapete: hacer un nudo con cada banda de tela o trenzar una cola con tres bandas separadas. Depende de cada participante decidir qué técnica utilizar. Se recomienda que todas las correas se realicen siguiendo la misma técnica, para garantizar la homogeneidad de toda la esterilla. ***Si desea ver algunas orientaciones e ideas, puede ver los siguientes videos:*** ● **Para hacer nudos similares al macramé:** cómo hacer un simple tapete para puertas con legajas viejas/hilo para camisetas | Nudo cuadrado de macramé | Paydan banane ka tarika - YouTube o Idea de felpudo súper hermoso, paydan banane ka tarika, fabricación de felpudos en casa con ropa vieja - YouTube o Idea de felpudo súper hermoso, fabricación de felpudos en casa, paydan banane ka tarika - YouTube o Hice una alfombra con una camiseta [No se requiere máquina de coser]/tapete / tapete / alfombra / alfombra/ - YouTube ● **Para trenzar las bandas en correas -** Ideas de reciclaje/ De tiras de tela que no creerás lo que ven tus ojos - YouTube o [Terminar solo cosiendo a mano] Alfombrilla de alfombra hecha de toalla de baño vieja [Esponjoso] - YouTube ● **Para coser las correas -** [Cómo usar las camisetas] ¡Una camiseta suave y desgastada es lo mejor! mejor toque - YouTube (tenga en cuenta que esto puede requerir una máquina de coser) *Sin embargo, los participantes son libres de experimentar y encontrar la forma más fácil de hacer las correas de tela. Lo más probable es que hacer trenzas sea más fácil para las personas mayores, pero si algunos de los participantes son más hábiles y*

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Co-funded by the European Union

avanzados, podrían intentar hacer algún tipo de nudos parecidos al macramé.

3) Prepare la cantidad necesaria de correas de tela, para asegurarse de tener suficientes elementos básicos antes de comenzar el siguiente paso.

Paso 4: Teje las correas de tela para hacer la esterilla

Puedes tejer los tirantes con un imperdible o una aguja de tejer gruesa (de mayor tamaño). Esto facilitará el paso de las correas a través de los nudos. Tenga en cuenta que debe contar cuidadosamente la cantidad de nudos a través de los cuales pasa la correa, para que la alfombrilla sea redonda.

Dependiendo de la destreza y el nivel de motricidad fina de los participantes, podrían probar diferentes técnicas. Algunas ideas pueden extraerse de los siguientes vídeos, pero las personas mayores son libres de experimentar y probar sus propias formas de tejer las correas de tela.

Aquí hay algunas ideas, de las que recomendamos comenzar:

- Idea de felpudo súper hermosa, paydan banane ka tarika, fabricación de felpudos en casa con ropa vieja - YouTube
- Idea de felpudo súper hermosa, fabricación de felpudos en casa, paydan banane ka tarika - YouTube
- Hice una alfombra con una camiseta [No se requiere máquina de coser]/tapete / tapete de puerta / alfombra / alfombra/ - YouTube
- [Terminar solo cosiendo a mano] Alfombra hecha de toalla de baño vieja [Fluffy] - YouTube
- Fabricación de felpudos en casa | Paydan Banane Ka Tarika - España | Felpudo Super Easy | Arte con priya - YouTube

Paso 5: Decora tu esterilla

Cuando tu esterilla esté lista, puedes pensar en cómo personalizarla. Hay diferentes opciones para decoraciones:

- Ribeteando el extremo de la esterilla con una banda adicional. Se recomienda utilizar una banda precortada de una camiseta vieja, ya que normalmente este tipo de tejido es el más fácil de trabajar.
- Cortando un adorno "plano" (una flor, un animal o una forma geométrica) y cosiéndolo en el tapete (a modo de patchwork).

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Co-funded by the European Union

	Aquí tienes algunos enlaces a recortes imprimibles ya preparados, que puedes utilizar como modelos: ● Plantillas de recortes de flores - ClipArt Best ● Plantilla de flores para actividades infantiles | Actividad Refugio ● Las 60 Mejores Plantillas de Flores Gratuitas - World of Printables ● animales recortables imprimibles - Biblioteca de imágenes prediseñadas (clipart-library.com) ● Imprimibles de animales | Plantillas imprimibles gratuitas y páginas para colorear | FirstPalette.com ● Formas básicas | Plantillas imprimibles gratuitas y páginas para colorear | FirstPalette.com **Paso 6: Disfruta usando tu esterilla** Una vez que termines, pon tu colchoneta en el suelo. Puede ser al lado de tu cama (para evitar pisar con los pies descalzos después de despertarte), en la puerta de entrada (para mantener tu casa limpia de la suciedad exterior) o al lado de tu sillón favorito (para pisarlo cuando estés sentado y relajado). Tu casa o habitación es más colorida ahora, ¿verdad?
PREOCUPACIONES Y SUGERENCIAS DE IMPLEMENTACIÓN	● Hacer diferentes tipos de alfombras con telas viejas puede traer nuevas alfombras coloridas hechas a mano a todos los hogares, para colocarlas en la puerta de entrada, junto a la cama, el sillón o el sofá. Podrían aportar mucho calor a los pies de las personas mayores, lo cual es necesario con la edad. ● Ten en cuenta que tejer puede requerir cierto nivel de práctica para mantener las puntadas igualmente estiradas como el nivel de tensión o holgura. Así que, si tus primeras alfombrillas no son tan planas y ordenadas, no te rindas. ¡Sigue intentándolo! Con algunos ejercicios mejorarás tus habilidades y harás colchonetas de las que estar orgulloso. ● Algunos tipos de prendas de punto pueden ser bastante elásticas, mientras que la seda puede ser demasiado resbaladiza. De este modo, a la hora de seleccionar qué camisetas utilizar, comprueba primero su elasticidad y asegúrate de que sean bastante homogéneas en cuanto a material y elasticidad. Si decides usar seda u otra tela de zapatillas, es necesario hacer los nudos o las trenzas más apretadas.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Co-funded by the European Union

CONSEJOS para seguir leyendo y viendo	Algunas ideas se pueden tomar de estos sencillos tutoriales: ● [Cómo usar las camisetas] ¡Una camiseta suave y desgastada es lo mejor! mejor toque - YouTube ● cómo hacer un simple felpa para puertas con legas viejas / hilo para camisetas | Nudo cuadrado de macramé | Paydan banane ka tarika - YouTube ● Idea de felpudo súper hermosa, paydan banane ka tarika, fabricación de felpudos en casa con ropa vieja - YouTube ● Idea de felpudo súper hermosa, fabricación de felpudos en casa, paydan banane ka tarika - YouTube ● Ideas de reciclaje/ De tiras de tela que no creerás lo que ven tus ojos - YouTube ● [Terminar solo cosiendo a mano] Alfombra hecha de toalla de baño vieja [Fluffy] - YouTube ● Hice una alfombra con una camiseta [No se requiere máquina de coser]/tapete / tapete de puerta / alfombra / alfombra/ - YouTube ● Fabricación de felpudos en casa | Paydan Banane Ka Tarika - España | Felpudo Super Easy | Arte con priya - YouTube
NIVELES Y VARIACIÓN	Trabajar con algunos tipos de textiles, como la seda, las prendas de punto o la tela de toalla, puede requerir cierta experiencia previa. De esta manera, requieren habilidad y una motricidad fina bastante buena para preparar los componentes de la colchoneta.

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos

Co-funded by the European Union