



**WEAR(E)ABLE**

**BEST DRESSED SUSTAINABLY**

„WEAR(E)ABLE”  
BEST DRESSED SUSTAINABLY

Progetto Erasmus + 2019-3-AT02-KA205-002603

**OUTPUT 4**

**Cassetta degli attrezzi per abiti  
sostenibili:**

**“VEDERE-TOCCARE-SENTIRE”**



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea



<b>INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>
<b>ATTIVITÀ 1: ELENCO DEI MATERIALI</b>	<b>4</b>
1. <b>MACCHINA DA CUCIRE</b>	<b>4</b>
2. <b>KIT DEL SARTO</b>	<b>6</b>
3. <b>MATERIALI DI UPCYCLING CHE PUOI USARE PER DECORARE O IL PER IL RE-MAKE</b>	<b>8</b>
4. <b>GUPPYFRIEND</b>	<b>10</b>
5. <b>DIVERSI TESSUTI (DAL PIÙ SOSTENIBILE AL MENO).</b>	<b>11</b>
● CANAPA	11
● LINO	11
● COTONE	11
● BAMBOO	12
● POLIESTERE	12
● ACRILICO	13
● TAGLIERE DA CUCITO	13
<b>DOVE POSSO COMPRARE TUTTO QUESTO?!</b>	<b>13</b>
<b>COMPITO 2: CONOSCERE I PUNTI</b>	<b>15</b>
<b>COMPITO 3: COME CUCIRE?</b>	<b>17</b>
<b>COMPITO 4: I TUOI PRIMI PROGETTI</b>	<b>18</b>
<b>TOVAGLIA RETTANGOLARE</b>	<b>18</b>
<b>CUSCINI A LAMA DI COLTELLO</b>	<b>22</b>
<b>CHIUSURE LAMPO</b>	<b>29</b>
<b>T-SHIRTS</b>	<b>34</b>
<b>PER CONCLUDERE</b>	<b>43</b>
<b>FONTI E SITI WEB</b>	<b>44</b>

## INTRODUZIONE

Questa cassetta degli attrezzi è stata creata all'interno del progetto "Wear(e)able - Best dressed sustainably" n. 2019-3-AT02-KA205-002603 (co-finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea). L'obiettivo principale del progetto è quello di aumentare la consapevolezza e le azioni concrete da porre in essere per affrontare gli effetti negativi del fast fashion tra i giovani, con particolare attenzione all'effetto sull'ambiente dell'inquinamento da microplastiche.

La cassetta degli attrezzi, inclusa nell'output 4, rappresenta l'ultima attività del progetto ed include:

- la lista dei materiali necessari per preparare il kit da cucito;
- istruzioni per capire cosa è possibile fare con il kit.

Abbiamo creato questa cassetta degli attrezzi per permettere ai giovani e agli animatori giovanili di fare un uso pratico delle conoscenze acquisite sul cucito, sui prodotti intellettuali del progetto, ecc. Vogliamo permettere loro di sviluppare in maniera pratica le soluzioni elaborate durante questo progetto e lavorare alle proprie idee.

Questa cassetta degli attrezzi costituisce un primo passo nello sviluppo della cooperazione giovanile volta a disegnare e creare vestiti sostenibili e che rispettano l'ambiente.

"VEDERE-TOCCARE-SENTIRE" è proprio quello che ci proponiamo come obiettivo. La nostra cassetta degli attrezzi è una vera e propria scatola piena di contenuti che invita i giovani a viverne a livello sensoriale il contenuto e a sperimentare. È fatta per creare abiti sostenibili nella vita reale.

## ATTIVITÀ 1: ELENCO DEI MATERIALI

### 1. MACCHINA DA CUCIRE

Una macchina da cucire è un MUST assoluto nella nostra cassetta degli attrezzi. Non è possibile riparare, misurare, modificare, rinfrescare i vestiti senza una macchina da cucire. Noi abbiamo scelto una [MINERVA NEXT 363D](#). Tuttavia, ognuno di voi può scegliere l'opzione migliore e più adatta alle proprie esigenze.



La macchina per cucire MINERVA Next 363D è estremamente facile da usare, quindi può essere utilizzata anche da chi ha poca esperienza. Allo stesso tempo, la macchina ha tutte le funzionalità necessarie, quindi è possibile fare ricami, rammendi, cucire asole, inserire cerniere e molto altro. La macchina per cucire MINERVA Next 363D è dotata di una comoda impugnatura ergonomica, grazie alla quale è possibile spostare la macchina ovunque vogliate. La macchina offre molte funzioni di cucitura per prendersi cura dei vostri capi, ma anche per crearne di nuovi. Puoi davvero sbizzarrirti nell'attività di creazione degli abiti e MINERVA ti aiuterà a garantire che i tuoi progetti siano perfettamente preparati. Grazie all'opzione di

infilatura automatica dell'ago, il lavoro è molto più veloce e confortevole. Inoltre, non si affaticano gli occhi come con l'infilatura manuale.

Alcuni capi, specialmente i pantaloni, a volte hanno bisogno di un rinforzo extra. Con l'opzione di impuntura, puoi ricucire un punto già creato su un capo che hai cucito o ritoccare capi finiti e acquistati in negozio.

La macchina per cucire MINERVA Next 363D include una serie di accessori aggiuntivi che sono particolarmente utili per i principianti. Tra gli articoli inclusi troverete aghi, piastra di rammendo, piedino universale e molti altri.

Se decidete di comprare un'altra macchina da cucire, assicuratevi che abbia:

- Funzione di infilatura automatica dell'ago
- Varie funzioni di cucito come: rammendo, ricamo, cucitura di asole, cucitura di bottoni, cucitura di cerniere, cucitura di tessuti
- Regolazione della pressione del piede sul materiale
- Regolazione della tensione del filo
- Opzione di cucitura a punto rovescio

### **Macchine da cucire alternative:**

Disponibile in Italia: <https://www.macchinepercuciregnoatolino.it/catalogo-brother-c10047.html>

Disponibile in Austria: <https://www.amazon.de/Brother-Nähmaschine-Nähprogramme-Automatisches-Nähmaschinen/dp/B07W7YZJQH>

Disponibile in Lituania: <https://viskassiuvimui.lt/produktu-kategorija/household-sewingmachines/elektromechanines-siuvimo-masinos-en/?lang=en>

## 2. KIT DEL SARTO



[https://www.empik.com/zestaw-krawiecki-172-elementy-wellwoow.p1274660161,szkolne-i-papiernicze-p?gclid=Cj0KCQiAy4eNBhCaARIsAFDvtI3RVivdnlPMoW5RZzp8fezxyt2xnRmJfooHudejj9azoKHBr0gI4MaAqTUEALw\\_wcB&gclid=aw.ds](https://www.empik.com/zestaw-krawiecki-172-elementy-wellwoow.p1274660161,szkolne-i-papiernicze-p?gclid=Cj0KCQiAy4eNBhCaARIsAFDvtI3RVivdnlPMoW5RZzp8fezxyt2xnRmJfooHudejj9azoKHBr0gI4MaAqTUEALw_wcB&gclid=aw.ds)

Questo kit di filo e accessori è ottimo sia per i principianti che per gli utenti avanzati e contiene tutto il necessario per fare bricolage: filo, aghi, forbici, metri, ditali, infilatori, spille da balia. Gli accessori sono disponibili in diversi colori, il che li rende piacevoli alla vista e per lavorare.

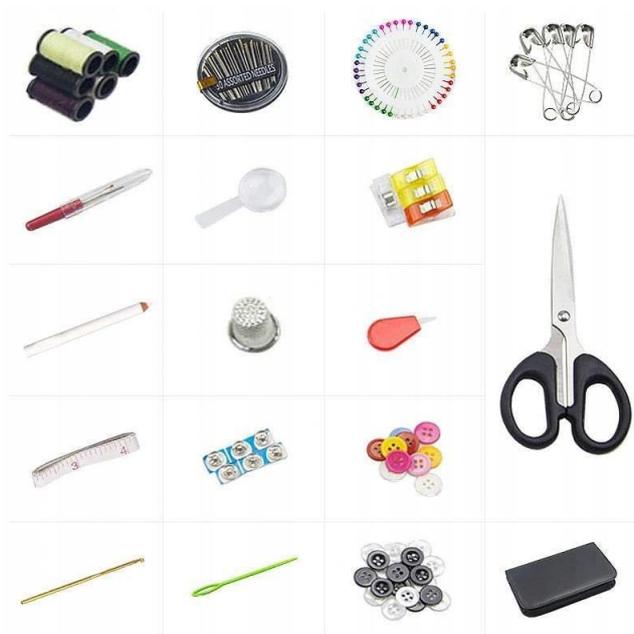
**CUSTODIA** - Tutto è contenuto in una custodia fatta di materiali di alta qualità. Grazie ad essa puoi tenere gli strumenti da cucito in un unico posto. Puoi facilmente metterli nella tua borsa o nello zaino e portarli con te durante i tuoi viaggi.

**KIT DA VIAGGIO** - Grazie alle sue piccole dimensioni, il prodotto sarà perfetto come "kit di emergenza" durante i viaggi.

Il kit è perfetto per chi cuce o vorrebbe iniziare la sua avventura con il cucito. La ricchezza degli elementi contenuti fa sì che tutti possano trovare qualcosa per i propri lavori.

### **IL KIT CONTIENE 172 ELEMENTI:**

- ◇ custodia in ecopelle
- ◇ 48 pezzi di filo colorato
- ◇ 40 spilli
- ◇ 30 aghi per cucire
- ◇ 1 lente d'ingrandimento
- ◇ 5 spille da balia
- ◇ 1 pezzo di filettatrice
- ◇ 10 bottoni bianchi
- ◇ 10 bottoni neri
- ◇ 10 bottoni colorati
- ◇ 1 paio di forbici
- ◇ 1 metro da cucito
- ◇ 1 pezzo di gomma bianca sortoriale per tessuto
- ◇ 1 strappatore di cuciture
- ◇ 5 pezzi di bottoni a pressione (snap)
- ◇ 1 ago da maglia
- ◇ 1 uncinetto
- ◇ 4 clip
- ◇ 1 ditale



### ***3. MATERIALI DI UPCYCLING CHE PUOI USARE PER DECORARE O IL PER IL RE-MAKE***

È possibile dare una nuova vita a tutte le cose che non indossate più! Riciclare e rinnovare le cose vecchie può essere un'avventura pazzesca e sorprendente.

La definizione ufficiale del dizionario della parola upcycle è: "*riutilizzare (oggetti o materiali di scarto) in modo tale da creare un prodotto di qualità o valore superiore all'originale*". Quindi possiamo intenderla così: "L'upcycling comporta l'aggiunta di valore (agli occhi di chi guarda o dell'upcycler) a qualcosa che altrimenti sarebbe stato buttato via, riciclato, perso in magazzino o abbandonato. L'upcycling può comportare il riuso e il riutilizzo, il rinnovamento, la rinascita o la creazione e la ri-creazione".

#### **Creare e ricreare**

Quando parliamo di creare e ricreare qualcosa ai fini dell'upcycling, ciò che intendiamo è la lavorazione di materiali esistenti al fine di produrre in qualcosa di diverso; quindi, quando abbiamo di fronte un prodotto di upcycling non è possibile dire immediatamente da quale materiale esso è composto. **I tappeti di pezza** potrebbero essere un esempio, o **i gioielli di perline** fatti con scarti di riviste.



Per esempio: Questi sono **alcuni ciondoli per collane che abbiamo fatto usando piccoli campioni di tessuto a colori!**

Volete saperne di più? Abbiamo trovato un posto perfetto per farlo.

→ <https://upcyclemystuff.com> ←

È la pagina di Kristen, appassionata di upcycling che vuole aiutare anche te a sentirti un esperto. È anche appassionata di piccole imprese e della differenza che la loro gestione può fare nella vita delle persone. Siamo sicuri che le idee in questa pagina ti aiuteranno a fare upcycling su tutto ciò di cui hai bisogno!

#### 4. GUPPYFRIEND



Questo sacchetto di lavaggio ecologico è fatto di nylon non trattato ed è una soluzione pragmatica per evitare che le microfibre sintetiche entrino nei fiumi e negli oceani. Ogni volta che lavate i vostri vestiti, quasi invisibili e minuscoli frammenti di fibre dell'indumento vengono dispersi nei nostri fiumi, corsi d'acqua e oceani; queste particelle di fibre sono così piccole che gli impianti di trattamento delle acque reflue non sono in grado di filtrarle efficacemente. Una volta nell'ambiente, queste microfibre vengono consumate dagli organismi acquatici e finiscono per provocare infezioni e blocchi gastrointestinali, problemi riproduttivi e altro - problemi che alla fine risalgono la catena alimentare fino ad arrivare a noi.

Il sacchetto Guppyfriend cattura le microfibre e impedisce loro di farsi strada nell'ecosistema marino. Dopo un po' di utilizzi si può staccare una pallina di fibre e gettarla nel bidone del riciclo della plastica.

Grazie alla sua superficie morbida, la borsa, oltre ad essere un monito quotidiano a lavare meno e comprare abiti di qualità, evita la dispersione di fibre e protegge i vostri indumenti, prolungando così la loro vita. L'inquinamento da plastica negli oceani è uno dei più grandi problemi ambientali del nostro tempo, e il Guppyfriend è un'ottima soluzione per tutti coloro che vogliono fare la propria parte nella prevenzione delle emissioni di plastica e promuovere una vita più ecologica.

## 5. *DIVERSI TESSUTI (DAL PIÙ SOSTENIBILE AL MENO).*

- *CANAPA*

È considerata una delle piante più versatili del pianeta da molti esperti. È l'unica pianta che può essere mangiata, usata per creare vestiti, usata per costruire una casa e utilizzata per l'ottenimento di prodotti di bellezza naturali.

Come tessuto, la canapa è traspirante, calda, traspirante, antibatterica e può essere facilmente mescolata. È un tessuto molto resistente che diventa più morbido con il lavaggio e l'usura, ed è biodegradabile alla fine della sua vita. Inoltre, la pianta di canapa non ha bisogno di molta acqua e può produrre da due a tre volte più fibre per acro rispetto al cotone. Inoltre, la canapa ricostituisce il terreno in cui cresce invece di estrarne le sostanze nutritive. Tutto questo aiuta a comprendere che, dal punto di vista della sostenibilità, la canapa è la migliore opzione che abbiamo.

- *LINO*

Il lino è diventato di recente uno dei prodotti eco-friendly preferiti ed è stato lodato per centinaia di anni per la sua durata.

Come tessuto è traspirante, durevole, leggero, assorbente, antimicrobico, antitarpe e fresco (nel senso che abbassa la temperatura corporea in estate, al contrario del cotone). In termini di sostenibilità, richiede molta meno acqua del cotone e non richiede fertilizzanti chimici o pesticidi. Bonus: è anche biodegradabile.

- *COTONE*

Sebbene il cotone sia una fibra naturale che può biodegradarsi alla fine della sua vita, essa è anche una delle colture più esigenti dal punto di vista ambientale. L'industria del cotone utilizza oggi il 25% degli insetticidi e il 10% dei pesticidi del mondo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nei paesi in via di sviluppo, 20.000 persone muoiono di cancro e hanno aborti spontanei a causa dei prodotti chimici spruzzati sul cotone convenzionale. Le coltivazioni di cotone richiedono anche un'enorme quantità di acqua per crescere (pensate che ci vogliono quasi 700 galloni d'acqua per una maglietta > 1 gallone = 4.546 litri), e questo mette a dura prova l'ambiente. Stiamo assistendo oggi al prezzo che la mancanza d'acqua può giocare in aree come il Sudafrica e la California.

È vero che c'è un fiorente mercato del cotone biologico, ma questo non risolve il problema dell'acqua. E anche se il cotone biologico non viene coltivato con pesticidi ed erbicidi, spesso esso ha un prezzo che molte persone non possono permettersi.

- *BAMBOO*

Il bamboo è una fibra naturale ricavata dalla pianta del bambù. Il tessuto ha una consistenza setosa, è incredibilmente resistente e ha proprietà traspiranti. Il bamboo richiede pochissima acqua e nessun fertilizzante o pesticida per crescere ed è biodegradabile. Tuttavia, ha un lato oscuro. Il processo di trasformazione del bambOO in tessuto è molto intenso dal punto di vista chimico e produce una discreta quantità di rifiuti. Questo rende il bamboo molto meno sostenibile di quanto si possa pensare a prima vista.

- *PELLE*

Questo controverso materiale è spesso considerato non sostenibile a causa del fatto che proviene dagli animali. Inoltre, di solito la pelle è prodotta usando metodi di lavorazione altamente tossici. Il Leather Working Group sta attualmente lavorando per fornire risorse per una pelle di provenienza più sostenibile, conciata naturalmente con agenti ecologici e tinta con coloranti vegetali naturali che non finiscano per inquinare ulteriormente i nostri corsi d'acqua.

I designer stanno ora sperimentando con la pelle riciclata, e ci sono molte innovazioni di pelle "a base vegetale" che stanno entrando in gioco come il Pinatex e la pelle di fungo, che sono molto più sostenibili.

- *POLIESTERE*

Il poliestere è una fibra sintetica poco costosa e molto usata, ricavata dal petrolio, la stessa sostanza che crea le bottiglie d'acqua di plastica e le scatole da asporto che usiamo. È un tessuto resistente alle pieghe e durevole che si asciuga rapidamente... ma può impiegare fino a 200 anni per decomporsi. Mentre il poliestere può essere riciclato, la sua scomposizione richiede un altro processo chimico. Entro il 2050 potrebbe esserci più plastica nell'oceano che vita marina. Statistiche come questa ci fanno pensare che non ci sia alcun motivo per il quale i nostri vestiti debbano aumentare ancora di più la quantità di microfibre di plastica nel nostro ambiente, siete d'accordo?

Vale la pena menzionare, però, che il poliestere riciclato, o rPET, viene ora usato più spesso, specialmente nell'abbigliamento sportivo, nei costumi da bagno e nell'abbigliamento da esterno. L'rPET è fatto da plastica riciclata post-consumo come bottiglie d'acqua, contenitori e indumenti in poliestere di seconda mano. L'uso dell'rPET riduce l'uso del petrolio, riutilizza i rifiuti e taglia la necessità di avere un'industria del poliestere vergine.

- *ACRILICO*

L'acrilico è un'alternativa sintetica e artigianale alla lana. Sebbene sia leggero, morbido ed economico, si piega facilmente e non è molto traspirante. Data la sua natura sintetica, l'acrilico non può biodegradarsi. Inoltre non può essere riciclato e richiede prodotti chimici tossici e molta energia per essere creato.

---

- *TAGLIERE DA CUCITO*

Macchine da cucire e forbici sono strumenti piuttosto popolari, ma è probabile che non sappiate cosa sia un tagliere da cucito. Non temere, perché non è qualcosa di eccessivamente costoso o complicato da usare. Un tagliere è semplicemente un cartone o una tavola di plastica quadrata con dei segni che si possono usare per misurare la stoffa e altri materiali. Lo scopo non è solo quello di misurare la stoffa più facilmente e accuratamente, ma anche di salvare i tavoli di casa dai graffi di forbici e spilli. Grazie ai suoi righelli e linee convenientemente stampati, risparmierete anche tempo e materiale prendendo le misure in modo più rapido e preciso.

---

### ***DOVE POSSO COMPRARE TUTTO QUESTO?!***

Al giorno d'oggi cucire vestiti per i nostri bisogni, così come per i bisogni dei clienti che apprezzano gli oggetti fatti a mano, è diventato estremamente popolare. Invece dei vestiti disponibili nelle catene di negozi, sempre più spesso preferiamo scegliere forme e modelli originali e autentici. Sicuramente, prima di iniziare a cucire, **dobbiamo trovare il negozio giusto**, dove possiamo comprare una varietà di tessuti in grado di far risaltare i nostri vestiti, mostrando la nostra individualità e dando una percezione nuova della moda. La popolarità del

cucito è in crescita e sempre più persone scelgono di cucire gli abiti per se stessi oppure come una propria attività professionale, per soddisfare le esigenze dei clienti. I **migliori negozi tessili online** possono offrire una varietà di materiali e **tessuti per il cucito in tutte le colorazioni e fantasie possibili**.

## **Compri prodotti tessili? Scegli il miglior negozio di tessuti online.**

Senza dubbio, **un buon negozio di tessuti online** dovrebbe essere un posto dove possiamo trovare una grande varietà di prodotti a prezzi migliori. Questo è fondamentale. La cosa più importante nel cucito a mano è il materiale perchè è ciò che fa risaltare i vestiti e mostra l'individualità. I clienti che ordinano questi vestiti non vogliono quello che la maggior parte dei negozi di marca offrono; preferiscono qualcosa di completamente diverso, qualcosa che sarà in grado di mostrare il loro carattere, personalità e stile. I **tessuti di migliore qualità a prezzi più bassi che possiamo ricevere online** dovrebbero essere entrambi di ottima qualità e design. Un cliente che **ordina forniture per il cucito a prezzi ragionevoli** vuole comunque essere in grado di creare qualcosa di perfetto, originale e qualcosa che attiri l'attenzione dei suoi potenziali destinatari.

## **Negozio di tessuti - una vasta gamma di prodotti.**

**Nella scelta di un negozio di tessuti online**, una questione importante è quella di avere accesso alla più ampia gamma possibile di prodotti a prezzi convenienti. In un buon negozio tutto deve essere perfettamente ordinato in modo da rendere evidente quali materiali da cucire sono perfetti per gonne e vestiti, quali sono i migliori per la biancheria da letto, e quali si rivelano essere i migliori per i vestiti dei bambini. La cosa più importante per noi è la soddisfazione dei nostri clienti sulla base di quali tessuti e di quale varietà di accessori offre il nostro negozio.

## **Tessili a prezzi ragionevoli in un negozio online professionale.**

In un negozio eccezionale, l'approccio professionale al cliente dovrebbe essere una priorità assoluta. Quando si intraprende una collaborazione con un negozio, dobbiamo essere sicuri che sarà in grado di offrirci i **migliori tessuti da un lato, e più convenienti dall'altro**. È innegabile **che un buon negozio di tessuti** farà ogni sforzo possibile per essere in grado di soddisfare

pienamente le nostre aspettative, esigenze e necessità. Solo in questo modo può mantenere il cliente ed essere sicuro che quando fa l'acquisto una volta, sicuramente tornerà la prossima e quella successiva. **Un negozio di tessuti dovrebbe darci queste opportunità**, in modo da poter creare abiti unici per ogni occasione per noi stessi e per i nostri clienti.

Basta cercare su Google NEGOZIO DI TESSUTI ONLINE!

<https://thefabricstoreonline.com>

<https://www.moodfabrics.com>

<https://www.pinsola.pl/en>

<https://www.fabric.com>

<https://www.tessutionline.eu>

<https://labottegadeltessuto.com/>

## **E i negozi locali?**

Sì, è anche possibile trovare negozi locali fisici. Siamo sicuri che puoi trovare molti negozi che forniscono il necessario per i sarti. Devi solo fare una piccola ricerca di mercato nella tua città e sapere dove comprare le cose necessarie. A volte si possono trovare alcuni pezzi gratis o a prezzi molto economici se il negozio fornisce regolarmente la sostituzione della merce per esempio.

## **COMPITO 2: Conoscere i punti**

Come abbiamo detto all'inizio, se hai intenzione di usare una macchina da cucire, sapere come fare i punti a mano non ti sarà molto utile. Perché dovrete aver bisogno di conoscerli, allora? Beh, la risposta è piuttosto semplice.

I diversi punti hanno proprietà diverse in termini di durata, scopo e velocità. Non riguardano solo la visualizzazione. Così, a seconda dei materiali con cui lavorate, avrete bisogno di usare punti diversi. Ce ne sono molti, quasi troppi. Ecco perché ci siamo concentrati sui quattro tipi fondamentali di punti: filza, l'imbastitura, il dietro e il sopraggitto.

### **Punto filza**

Il punto filza è senza dubbio il più basilare di tutti i punti. Ha molte varianti ed è il fondamento delle tecniche di cucito a mano. È un piccolo punto che viene cucito con un solo filo per fissare due pezzi di stoffa in una cucitura. Puoi anche usarlo con un filo doppio, ma assicurati di annodarlo bene prima.

Dovresti fare diversi punti con l'ago in una volta sola prima di tirarlo fino in fondo, perché questo renderà la cucitura sia più veloce che più forte. Fai attenzione, però, che il tessuto non si pieghi o si increspi, per questo si raccomanda di stenderlo. Dopo aver iniziato, assicurati che il filo alla fine della fila sia ben fissato.

### **Punto di imbastitura**

Questo è un altro punto eseguito da un solo filo. A differenza del punto filza, però, questo è usato per tenere temporaneamente i tessuti fino a quando non vengono cuciti correttamente a mano o a macchina. Usare un punto di imbastitura è un ottimo modo per tracciare modelli e mettere segni per cose come ornamenti, orli e tasche.

Inizia facendo un nodo alla fine del filo. Procedi infilando l'ago fino in fondo al tessuto e continua creando dei punti a circa 3/8 di pollice l'uno dall'altro. Cerca di trovare un equilibrio. Il filo non dovrebbe essere troppo allentato o troppo stretto, e il tessuto non dovrebbe raggrinzirsi o incresparsi.

### **Punto indietro**

Il punto indietro è fatto con un solo filo ed è uno dei modi più forti e sicuri per cucire. Per questo, i punti davanti dovranno essere in una fila precisa, e il dietro dovrebbe sembrare avere punti più lunghi e sovrapposti.

Per il punto indietro, userai un solo filo annodato alla fine, proprio come hai fatto con i tre precedenti. Inizia facendo un punto dentro e fuori e rimetti l'ago nel tessuto con un piccolo punto dietro il punto in cui hai tolto l'ago nell'ultimo punto. Poi, porta di nuovo l'ago fuori, un punto avanti all'ultimo. Sembra complicato, e richiede pratica, ma una volta che lo padroneggi, i punti appariranno uniformi. Di nuovo, assicurati che il tessuto non sia stropicciato o raggrinzito.

### **Punto a saldatura**

Il punto a saldatura è un punto che usa uno strato di filo annodato alla fine e viene usato per rifinire i bordi grezzi quando si fa una cucitura. Questa volta si inizia cucendo dal dietro. Porta l'ago fino al davanti e poi sopra la stoffa per cucire attraverso il dietro e raggiungere di nuovo il davanti.

Come sempre, fate attenzione alla tenuta e assicuratevi che il punto non sia né troppo stretto, né troppo largo. Dovrebbe essere uniforme e la stoffa dovrebbe rimanere piatta. Ricordati di fissare il filo alla fine della fila.



### **COMPITO 3: Come cucire?**

Tutti dovremmo imparare a cucire. Cucire è un'abilità per persone di tutte le età, che fanno i lavori più disparati e sono appartenenti a diversi ceti sociali. Dalle piccole riparazioni alla creazione di guardaroba completi, il cucito viene in soccorso alle nostre necessità in tema di abbigliamento. Col cucito è possibile anche produrre zaini e peluche, articoli pratici e regali. Cucire è un mestiere divertente e utile, che ci può rendere orgogliosi di noi.

Cucire, nonostante tutto, è duro e difficile da imparare. All'inizio vi consigliamo di scaricare questo file pdf: <https://ncert.nic.in/vocational/pdf/ivsm101.pdf>

Contiene tutte le conoscenze di base NECESSARIE per iniziare la vostra avventura con il cucito. Contiene anche esercizi e suggerimenti su come iniziare a preparare il vostro primo progetto.

I social media e YouTube sono anch'essi strumenti molto utili per acquisire alcune conoscenze sul cucito e i video possono guidarti passo dopo passo nelle tue avventure di cucito. Ecco il video che abbiamo scelto per voi: [https://www.youtube.com/watch?v=oD\\_KpZm7OaM](https://www.youtube.com/watch?v=oD_KpZm7OaM)

Ci sono molti ottimi tutorial di cucito che puoi trovare online – vedrai coi tuoi occhi quanto migliorerai facendo pratica! Ecco alcuni dei nostril tutorial preferiti:

- <https://blog.seamwork.com/tutorials/>
- <https://www.gathered.how/sewing-and-quilting/sewing/12-best-beginner-sewing-patterns-to-make-today/>
- <https://crazylittleprojects.com/25-beginner-sewing-projects/>
- <https://alittlecraftinyourday.com/50-sewing-patterns-for-beginners/>
- <https://www.allfreesewing.com/Miscellaneous-Projects/Printable-Sewing-Patterns-for-Beginners-NSM2018>
- <https://www.thecreativecurator.com/top-5-easy-sewing-patterns-beginners/>

Cucire sembra essere un po' più complicato di quanto si pensi, vero? E tieni presente che abbiamo omesso la maggior parte degli aspetti tecnici e ci siamo concentrati solo sulle basi! Non scoraggiarti però. Con le nuove macchine da cucire automatizzate e il materiale trattato in questo documento, sei perfettamente attrezzato per iniziare il tuo viaggio verso lo stile!

## **COMPITO 4: I TUOI PRIMI PROGETTI**

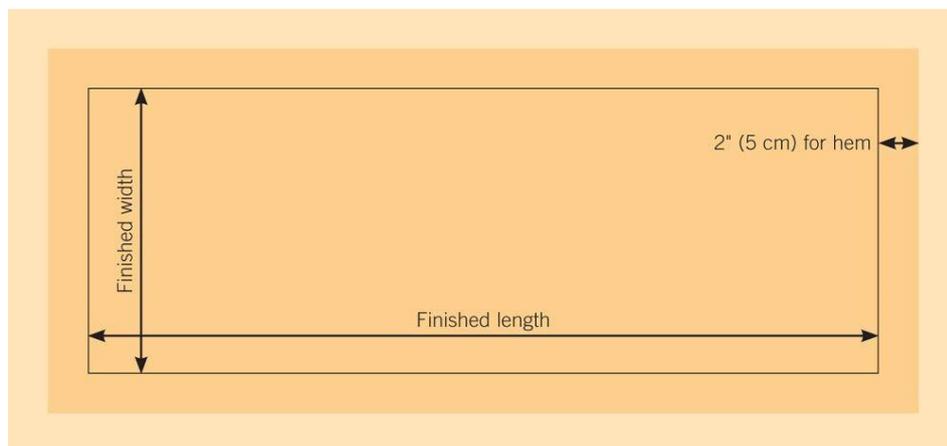
# ***TOVAGLIA RETTANGOLARE***

Una semplice tovaglia rettangolare aggiunge eleganza e può essere facilmente cambiata per occasioni speciali, il cambio di stagione o in base al tuo umore! Gli angoli accuratamente smussati hanno un aspetto molto professionale, ma sono sorprendentemente facili da cucire. Questa tecnica può essere usata per molti altri articoli di decorazione della casa, come una tovaglia quadrata da mettere sopra una tovaglia rotonda lunga fino al pavimento, tovaglioli, tovagliette o un runner da tavola.

---

## **COME CUCIRE UNA TOVAGLIA RETTANGOLARE**

1 Determina la misura finale desiderata per la tua tovaglia; aggiungi 4" (10 cm) alla lunghezza e alla larghezza per l'orlo. Taglia un rettangolo di tessuto uguale a queste misure, seguendo le linee guida per il taglio.



**SUGGERIMENTO** *Seleziona un tessuto che sia abbastanza largo da permettere alla tua tovaglia di essere cucita in un unico pezzo: Tessuto 48" (122 cm) per una larghezza finita fino a 44" (112 cm), tessuto 54" (137 cm) per una larghezza finita fino a 50" (127 cm), o tessuto 60" (152,5 cm) per una larghezza finita fino a 56" (142 cm).*

## MATERIALI

- Tessuto, quantità determinata al punto 1 - Filo
- Colla stick per tessuti

## COMPETENZE

- Cucire orli
- Usare una colla stick per aiutare a fare angoli perfetti



**2** Premi sotto 2" (5 cm) su tutti e quattro i bordi della stoffa. Srotola i bordi pressati e premi ogni angolo in diagonale nel punto in cui le pieghe si intersecano. Taglia l'angolo in diagonale nei punti in cui incrocia le linee di piegatura. Usa un punto di colla stick per tessuti per tenere l'angolo in posizione.



**3** Girare ogni bordo tagliato all'interno, allineandolo alla prima linea di piegatura, e premere la piega esterna.



**4** Ripiegare sulla prima linea di piegatura, racchiudendo il bordo grezzo per formare un orlo a doppia piega di 2,5 cm. Appunta l'orlo in posizione, **inserendo gli spilli perpendicolarmente alle pieghe**. Usa altri punti di colla stick per fissare le pieghe mitologiche negli angoli.

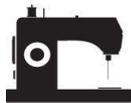


**5** Esegui l'**orlo** lungo la linea di piegatura interna. Agli angoli, fermati con l'ago giù nel tessuto e fai perno. Sovrapponi i punti 1/2" (1,3 cm) dove si incontrano. Stira la tovaglia.

**PUNZONE DELL'ORLO.** Cuci il più vicino possibile al bordo interno dell'orlo.



**CONSIGLIO** *Sostieni la massa del tessuto alla tua sinistra con un tavolo da gioco o un'altra superficie, in modo che il tessuto si sposti facilmente mentre cuci. Questo ti aiuterà a mantenere una bella linea di cucitura dritta.*



Allinea il piedino in modo che l'ago entri nel tessuto appena dentro il bordo interno. Nota il punto sul piedino che si allinea al bordo dell'orlo stesso. Mentre cuci, guarda il tessuto mentre passa sotto quel punto del piedino piuttosto che guardare l'ago. Cuci lentamente per avere il miglior controllo.

---

## ***CUSCINI A LAMA DI COLTELLO***

Il cuscino con bordo a coltello è probabilmente lo stile più versatile per decorare la tua casa. Non ci sono limiti alle variazioni che puoi creare, non solo nelle dimensioni, nel colore e nella consistenza, ma anche nei dettagli aggiunti che danno al tuo cuscino un tocco personale. Le indicazioni che seguono sono per un cuscino con bordo a coltello di 35,5 cm di lato. Per il tuo primo cuscino con bordo a coltello, raccomandiamo un tessuto di peso medio a trama fitta.

Gli inserti per cuscini pronti per il taglio sono disponibili in un'ampia selezione di misure, compresi i quadrati da 12", 14", 16", 18", 20", 24" e 30" (30,5, 35,5, 40,5, 46, 51, 61 e 76 cm) e un rettangolo da 12" × 16" (30,5 × 40,5 cm). Adattando queste istruzioni di taglio, puoi cucire una copertura per un inserto per cuscino di qualsiasi dimensione. Puoi anche usare queste istruzioni per cucire i tuoi inserti per cuscini di qualsiasi dimensione, imbottendoli fino a raggiungere la pienezza che preferisci.

---

## **COME CUCIRE UN CUSCINO CON BORDO A COLTELLO**



1 Taglia due quadrati di tessuto da 38 cm (15"), allineando i lati alle linee di grana del tessuto. Un margine di cucitura di 1/2" (1,3 cm) è necessario su ogni lato, quindi 1" (2,5 cm) viene aggiunto alla **dimensione finita desiderata**.

## MATERIALI

- Forma quadrata di cuscino da 14" (35,5 cm) - 1/2 yd. (0,5 m) di tessuto

-Filo

-Ago per cucire a mano

## COMPETENZE

-Impuntura

-Impostare e stirare le cuciture

-Cucire gli angoli

-Cucire a punto metallico un'apertura chiusa a mano



**DIMENSIONE FINITA DESIDERATA.** Per fare un cuscino con bordo a coltello di dimensioni diverse, taglia semplicemente il vostro tessuto di 2,5 cm più grande in entrambe le direzioni rispetto alla dimensione finale desiderata del vostro cuscino. Taglia quadrati da 43 cm per un cuscino da 40,5 cm; tagliare rettangoli da 33 × 48,5 cm per un cuscino da 30,5 × 46 cm.



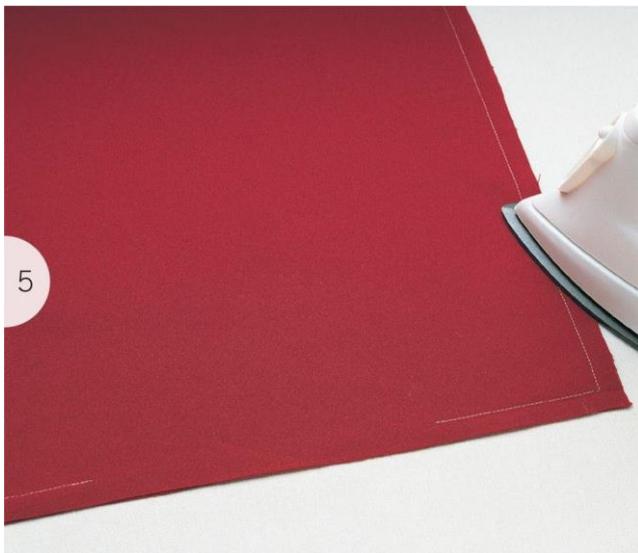
2 Posiziona il davanti del cuscino sul dietro del cuscino, dritto contro dritto, e allinea tutti e quattro i bordi. Appunta gli strati vicino ai bordi esterni, **inserendo gli spilli perpendicolarmente ai bordi**. Al centro di un lato, lascia un'apertura di 18 cm non appuntata.



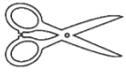
**3** Metti il tessuto sotto il piedino, appena davanti all'apertura. Allinea i bordi tagliati della stoffa alla guida del margine di cucitura di 1/2" (1,3 cm) sul letto della vostra macchina. Rimuovete il perno che segna l'apertura, prima di abbassare il piedino.



**4** Impuntura tre o quattro punti; fermati. Poi, cucendo in avanti, impuntura la cucitura su tutti e quattro i lati, facendo perno con l'ago verso il basso agli angoli. Termina la cucitura sul lato opposto dell'apertura; impuntura tre o quattro punti.



**5** Togli il tessuto dalla macchina. Taglia i fili vicino al tessuto. Premi le cuciture in piano per fissare la linea di cucitura nel tessuto. Questo può sembrare inutile, ma in realtà ti dà una cucitura più bella alla fine.



**CONSIGLIO** *La maggior parte delle macchine ha un pratico tagliafilo situato a pochi centimetri dal piedino. Usando questo tagliafilo, stai anche tirando abbastanza filo attraverso l'ago e su dalla bobina per aiutarti a prevenire un inceppamento del filo all'inizio della prossima cucitura.*



**6** Rivolta il margine di cucitura superiore e premi, applicando una leggera pressione con la punta del ferro da stiro lungo la piega della cucitura. Nell'area dell'apertura, torna indietro e stira il margine di cucitura superiore di 1/2" (1,3 cm).



7 Gira la copertina; torna indietro e stira il margine di cucitura dell'apertura rimanente.



8 Per girare un **angolo perfetto**, ripiega i margini di cucitura da un bordo e poi ripiega i margini di cucitura dal bordo adiacente sopra di essi. Infilare quattro dita attraverso l'apertura del cuscino e stringi l'angolo piegato tra il pollice e un dito. Gira quell'angolo attraverso l'apertura. Ripeti con gli altri tre angoli. Il tuo copricuscino è ora girato dalla parte giusta.

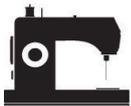


9 Comprimi e inserisci la forma del cuscino. Allinea i bordi pressati dell'apertura, e appunta l'apertura chiusa. Infilare un ago a mano e fai un nodo all'estremità.



10 Cuci l'apertura con il punto metallico.

**ANGOLO PERFETTO.** Gli angoli del tuo cuscino devono essere nettamente squadrati, non arrotondati. Per migliorare l'aspetto di un angolo leggermente arrotondato, puoi spingere un utensile appuntito nell'angolo dall'interno della fodera del cuscino per forzare i punti verso l'angolo. Un attrezzo speciale poco costoso, chiamato point turner, funziona bene; oppure puoi usare una bacchetta, una penna a sfera con la sfera d'inchiostro retratta, o qualcosa di simile. Esercita una pressione leggera, però, in modo da non fare un buco nell'angolo.



---

## CHIUSURE LAMPO

I cuscini che vengono sballottati, appoggiati e fatti scivolare sul pavimento hanno bisogno di una pulizia occasionale. Una chiusura a cerniera cucita in una cucitura rende molto più facile rimuovere e reinserire la forma del cuscino. Qualsiasi cuscino con bordo a coltello può essere fatto con una chiusura a cerniera. Taglia il tessuto e prepara il fronte e il retro del cuscino secondo le indicazioni del progetto. Poi segui queste indicazioni per completare il cuscino.

Acquista una cerniera a spirale in poliestere convenzionale (non uno stile di separazione) da abbinare al tuo tessuto, nella misura indicata nella tabella sottostante.

---

## COME CUCIRE UNA CHIUSURA LAMPO

**1** Posiziona il fronte del cuscino sul retro del cuscino, dritto contro dritto. Appunta il lato che avrà la cerniera. Centra la cerniera lungo i bordi appuntati e segna i margini di cucitura appena sopra e sotto i fermi della cerniera.



**CONSIGLIO** *Per ottenere i migliori risultati, seleziona un lato che è stato tagliato sulla grana longitudinale del tessuto. La grana longitudinale è più stabile e avrà meno tendenza ad allungarsi mentre cuci.*



**2** Esegui una cucitura di 1/2" (1,3 cm) dal bordo superiore al segno, impunturando all'inizio e alla fine. Ripeti sul bordo inferiore. Lascia aperta la sezione centrale.

### CERNIERA

7" (18 cm)

9" (23 cm) 12" (30,5 cm)

### PILOTA

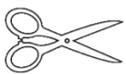
Da 12" a 14" (da 30,5 a 35,5 cm) Da 16" a 18" (da 40,5 a 46 cm) 20" (51 cm) o più grandi



**3 Imbastisci a macchina** sulla linea di cucitura tra i segni. Taglia i punti di imbastitura ogni 5 cm con uno strappacuciture. Questo renderà i punti più facili da rimuovere in seguito



**4 Stira la cucitura in piano;** poi stira i margini di cucitura aperti. Rifornisci i margini di cucitura con un punto zigzag.



**SUGGERIMENTO** *Se il tuo tessuto è poco resistente o tende a sgualcirsi facilmente, ripetuti lavaggi potrebbero far sgualcire i margini di cucitura e rovinare il tuo cuscino. Come misura preventiva, prenditi il tempo di rifinire tutti i margini di cucitura.*

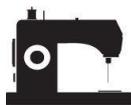


**5 Applica il nastro da imbastitura sul lato destro del nastro della cerniera,** facendolo scorrere lungo entrambi i bordi esterni.



**6** Posiziona la cerniera a rovescio sulla cucitura, con la bobina della cerniera direttamente sopra la parte imbastita della linea di cucitura e la linguetta rivolta verso il basso. La bobina della cerniera deve essere centrata tra le zone impunturate. Premi con le dita per fissare la cerniera ai margini di cucitura.

**PUNTEGGIO A MACCHINA.** Imposta la macchina per il punto dritto più lungo possibile. Questa cucitura è temporanea e sarà facilmente rimossa in seguito.



**7** Stendi i pezzi del cuscino, dritto contro dritto. Inserisci gli spilli nella linea di cucitura, appena sopra e sotto i fermi della cerniera. Taglia 1/2" (1,3 cm) di nastro trasparente per inserirlo tra gli spilli; posizionalo al centro della linea di cucitura.



**8** Attacca il piedino per cerniere lampo e regolalo a sinistra dell'ago. Se il tuo piedino per cerniere non è regolabile, regola l'ago a destra del piedino. Cuci lungo il bordo esterno del nastro, cucendo attraverso un'estremità, lungo un lato e attraverso l'altra estremità; fai perno sugli angoli.



**9** Regola il piedino per cerniere a destra dell'ago o regola l'ago a sinistra del piedino. Cuci sopra i punti precedenti a un'estremità, lungo il lato opposto, e sopra i punti all'altra estremità. Taglia i fili.



**10** Rimuovi il nastro. Rimuovi con cura l'imbastitura a macchina nella linea di cucitura, usando uno strappacuciture.

**11** Apri la cerniera. Appunta il davanti e il dietro del cuscino, dritto contro dritto, lungo i tre lati rimanenti. Esegui una cucitura di 1/2" (1,3 cm); stira. Gira la fodera del cuscino sul lato destro e inserisci la forma del cuscino attraverso l'apertura della cerniera.

---

## ***T-SHIRTS***

Le t-shirts sono classiche e versatili; sembra che non siano mai troppe. Man mano che diventare più esperti, sarete sorpresi di quanto velocemente sarete in grado di realizzarle. Il divertimento inizia nel selezionare il tuo tessuto a maglia dalla gamma di strisce, stampe e tinte unite disponibili.

Per aiutarti a decidere quale modello comprare, nota il modo in cui le magliette si adattano ai modelli o agli schizzi sul fronte della busta del modello. Alcuni modelli sono progettati per un look oversize, altri sono pensati per adattarsi al tuo corpo. Il tuo modello dovrebbe avere quattro pezzi: davanti, dietro, manica e collo. Alcuni possono anche avere un pezzo per le nervature delle maniche.

La vestibilità della maglietta varia a seconda del grado di elasticità del tessuto. I modelli di magliette, progettati solo per la maglieria, indicano la quantità di elasticità richiesta al tessuto. Per esempio, "25% di elasticità trasversale" indicherebbe che 4" (10 cm) di tessuto si allungherà sulla fibra trasversale di 1" (2,5 cm). Prova sempre il grado di elasticità del tessuto, specialmente se stai facendo una maglietta aderente.

---

### **MATERIALI**

- Modello di maglietta (progettato per maglieria elastica)
- Tessuto a maglia (controllare il modello per la quantità)
- Ritagli di interfodera a maglia fusibile
- Nervature (controllare il modello per la quantità)
- Filo multiuso abbinato

## COMPETENZE

- Cucire con il tessuto
- Cucire le maniche
- Applicare una nervatura allo scollo

## COME CUCIRE UNA MAGLIETTA

1 Prepara il tessuto; tuttavia, non lavare le nervature, poiché i bordi grezzi potrebbero allungarsi. Le magliette sono più facili da cucire usando margini di cucitura da 1/4" (6 mm). Se i tuoi pezzi di cartamodello hanno margini di cucitura di 1,5 cm (5/8"), tagliali a 6 mm (1/4") prima di stendere il modello. Stendi il modello e taglia il tessuto. Trasferisci tutti i segni necessari. Inserisci un ago a sfera per macchina da cucire; la misura 11/70 o 12/80 è adatta alla maggior parte delle maglie. Taglia due strisce da 1/2" (1,3 cm) di rinforzo fusibile della lunghezza della cucitura della spalla. Mettete una striscia anche con il bordo tagliato di ogni spalla posteriore, sul lato interno del tessuto. Fissa le strisce in posizione, seguendo le indicazioni del produttore. Questo viene fatto per **stabilizzare le cuciture delle spalle.**



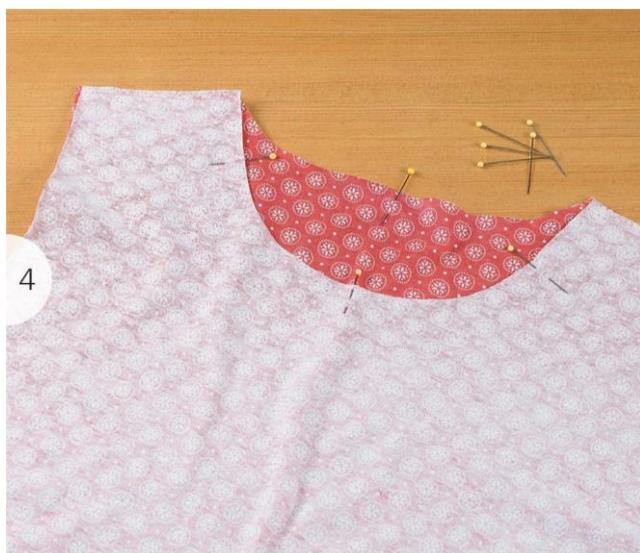
**CONSIGLIO** *Il bullone di rinforzo è avvolto da un lungo foglio di plastica su cui sono stampate le istruzioni. Chiedi al commesso del negozio di tagliare una sezione delle istruzioni da portare a casa.*



**2** Metti il davanti della maglietta sul dietro, dritto contro dritto, allineando i bordi del margine di cucitura delle spalle. Appunta, inserendo gli spilli perpendicolarmente ai bordi. Impuntura le sezioni anteriore e posteriore della maglietta sulle cuciture delle spalle, usando un margine di cucitura di 1/4" (6 mm); impuntura alcuni punti su ogni bordo. Dato che le cuciture delle spalle sono stabilizzate, qui è appropriato un punto dritto.



3 Aggiungi una seconda riga di cucitura a macchina (sia un punto dritto che uno zigzag stretto) accanto alla prima riga, all'interno del margine di cucitura. Premi i margini di cucitura delle spalle verso il retro della maglietta.



4 Segna il centro davanti e il centro dietro della scollatura con degli spilli. Poi unisci i due centri e segna i punti a metà strada con gli spilli. (questi segni dovrebbero essere leggermente più avanti delle cuciture delle spalle). La scollatura è ora divisa in quarti.



5 Cuci le estremità corte delle **nervature**, **dritto contro dritto**, formando un cerchio. Usa 1/4" (6 mm) di margine di cucitura e cuci con un breve punto dritto. Premi la cucitura aperta con le dita. Evita di pressare le fettucce con il ferro da stiro, perché questo potrebbe distruggere la loro elasticità.



**6** Piega le nervature a metà, nel senso della lunghezza, con i bordi grezzi pari e i margini di cucitura all'interno. Dividi le fettucce in quarti, come avete fatto per lo scollo. Segna queste sezioni con degli spilli.

**STABILIZZARE LE CUCITURE DELLE SPALLE.** Le cuciture delle spalle seguono la grana trasversale, la direzione in cui i tessuti a maglia si allungano di più. Tuttavia, non è auspicabile o necessario avere cuciture delle spalle che si allungano. Strisce strette di rinforzo fusibile aiutano le cuciture a mantenere la lunghezza desiderata. Scoprirai anche che questo rende molto più facile cucire nella direzione dell'elastico.



**NERVATURE, DRITTO CONTRO DRITTO.** A volte i tessuti a maglia e le nervature non hanno un lato giusto o sbagliato. Per testare, stira delicatamente il bordo grezzo sulla grana trasversale del nastro. Se il bordo si arriccia su un lato, quel lato è il lato destro del tessuto. Se non si arriccia da nessuna parte, entrambi i lati possono essere usati all'esterno.



7 Appunta la nervatura sul lato destro della scollatura, allineando la cucitura della nervatura al segno dello spillo centrale posteriore; fai combaciare i segni degli spilli rimanenti.



8 Posiziona il tessuto sotto il piedino, con le nervature rivolte verso l'alto. Cuci con un punto zigzag stretto o un punto elastico, mantenendo i bordi grezzi uniformi e allungando le nervature in modo uniforme per adattare a ogni sezione tra gli spilli. Rimuovi gli spilli man mano che li raggiungi.



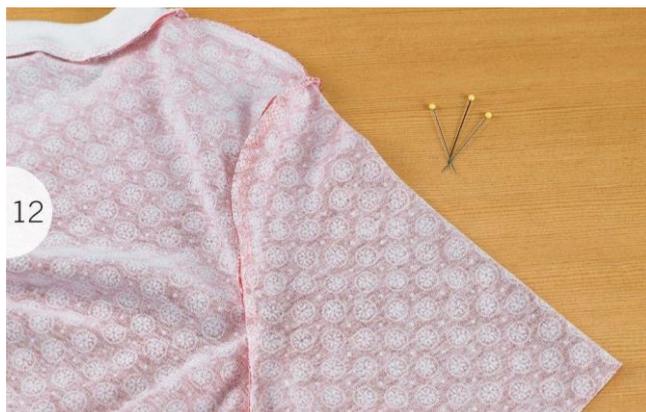
**9** Cuci di nuovo accanto alla prima fila, usando un punto zigzag stretto e di media lunghezza. Premi delicatamente le nervature verso la camicia, facendo attenzione a non allungare le nervature.



**10** Assicurati di aver segnato la parte superiore della manica e qualsiasi altra tacca sulla manica e sulla camicia come indicato sui pezzi del modello. Con i lati destri uniti, appunta la manica al giromanica della camicia, facendo corrispondere il punto superiore o la tacca alla cucitura della spalla e allineando tutte le altre tacche. Appunta frequentemente, facendo rientrare l'eventuale pienezza della manica.



**11** Impuntura la cucitura del giromanica, usando un punto zigzag stretto e di media lunghezza; rimuovi gli spilli quando li raggiungi. Impuntura di nuovo accanto alla prima riga, all'interno del margine di cucitura.



**12** Ripeti i passi 10 e 11 per l'altra manica. Stira le cuciture verso le maniche. Con i lati destri uniti, appunta il davanti della camicia al dietro della camicia lungo i lati e le maniche, facendo combaciare le cuciture sotto le ascelle.



**13** Impuntura e fai la finitura delle cuciture nello stesso modo delle cuciture delle maniche, iniziando dal bordo inferiore della camicia e cucendo continuamente fino al bordo inferiore della manica. Stira le cuciture verso il dietro.



**CONSIGLIO** *Puoi stirare le cuciture laterali, semplicemente facendo scivolare la maglia sull'estremità dell'asse da stiro. Inserisci un rullo per cuciture o un asse per maniche nella manica, così puoi stirare il margine di cucitura sul lato senza premere pieghe indesiderate sul lato opposto della manica.*



**14** Gira sotto il **margin**e inferiore dell'**orlo**, come specificato dal tuo modello. Cuci l'orlo a mano o a macchina; scegli un metodo che permetta all'orlo di allungarsi, se necessario. Esegui l'orlo inferiore delle maniche nello stesso modo.

**MANICHE.** Il modello ha permesso una lunghezza extra predeterminata per girare sotto e rifinire le maniche e il bordo inferiore. Questo ammontare è indicato sul tuo modello.

## Per concludere

Gli appassionati di cucito amano quest'arte antica per molte ragioni.

Cucire i tuoi vestiti offre ancora il vantaggio di una vestibilità personalizzata e di un'espressione individuale. Gli articoli per la decorazione della casa sono progetti ormai in voga sia tra i principianti che tra i cucitori esperti, in parte a causa del risparmio sui costi che si ha rispetto all'acquisto di articoli nei negozi. Cucendo questi articoli per la casa, si può anche godere del divertimento creativo di scegliere stili, colori e tessuti che si adattano alla propria personalità e gusto. Ma forse la ragione più grande per cui cucire è così piacevole è la semplice soddisfazione provata nel creare qualcosa da zero con le proprie mani. Che tu stia facendo qualcosa per te stesso, per la tua casa o da regalare a qualcun altro, la ricompensa finale è il piacere e l'appagamento personale ottenuto nel processo.

I progetti ti guidano nel processo, dal tuo primo approccio con una macchina da cucire fino a quando potrai sfoggiare una confortevole familiarità. Ogni progetto ti insegnerà nuove abilità. Soprattutto, quell'oce che ti consigliamo è di goderti il processo. Datti l'opportunità di essere creativo e di esprimere te stesso attraverso le cose che cucì.

## Fonti e siti web

Couch P., *Illustrated Guide to Sewing: Garment Construction*, Publ. Fox Chapel Publishing, 2011, ISBN: 1565235096

Creative Publishing International, *Sewing (First Time), The Absolute Beginner's Guide*, Publ. Rockport Publishers Inc., 2014, ISBN: 1589238044

Graham M. *Sewing: The Definitive Guide to Sewing for Beginners - Newbies Check This Out - 11 Sewing Basics Tutorials, Step by Step to Ge*, Publ. Createspace Independent Publishing Platform, 2016, ISBN: 1530847060

Group work, *Book of Boro*, Publ. David & Charles, 2020, ISBN: 1446308324

Group work, *Handy Pocket Guide: Sewing for Beginners*, Publ. C&T Publishing, 2021, ISBN: 1644031493

Group work, *Szycie jest łatwe*, Publ. Słowne, 2018-10-17, ISBN: 398710027

Knight L., *The Sewing Stitch and Textile Bible: An Illustrated Guide to Techniques and Materials*, Publ. 2018, ISBN: 241013135

Moore K., *Sewing (5th Edition): Sewing For Beginners - Quick & Easy Way To Learn How To Sew With 50 Patterns for Beginners!* Publ. Createspace Independent Publishing Platform, 2015, ISBN: 518819966

*Sewing for beginners: a 4-H Clothing Publication*, access: 02.12.2021

([https://extension.unh.edu/sites/default/files/migrated\\_unmanaged\\_files/Resource004455\\_Rep6349.pdf](https://extension.unh.edu/sites/default/files/migrated_unmanaged_files/Resource004455_Rep6349.pdf))

Smith A. *The Sewing Book*, Publ. Dorling Kindersley UK, 2018, ISBN: 198715420

Wood D., *Complete Book of Sewing Techniques*, Publ. Anness Publishing, 2020, ISBN: 0754835170

## LOCAL PARTNER



[www.greenelephant-foundation.com](http://www.greenelephant-foundation.com)



[www.facebook.com/FundaciaZielonySlon](https://www.facebook.com/FundaciaZielonySlon)



@green\_elephant\_foundation

**WEAR(E)ABLE**  
BEST DRESSED SUSTAINABLY



[www.weareable-fashion.eu](http://www.weareable-fashion.eu)



@WeareableBestDressedSustainably



we\_areable



THIS project has been funded with support from European Commission.

This publication reflects only the views of the author. Therefore The Commission cannot be held responsible for any eventual use of the information contained therein. Project no. 2019-3-AT02-KA205-002603



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

