# Tutti i colori della famiglia

Pagina di informazione a cura di Sintra Onlus

# FREE



## Una giornata al FREE

Avete presente quelle giornate lavorative tutte uguali? Monotone e con lo stessa schema? Ecco, da noi al FREE di Sintra Onlus non è così e come potrebbe esserlo quando sia ha a che fare con ragazzini di ogni età che ti portano allegria, difficoltà e tanta voglia di stare insieme!

Già dal mattino gli uffici iniziano a popolarsi di psicologi, tutor, educatori che pensano, parlano, progettano e discutono, cercando di trovare risposte concrete ai bisogni della città, da quelli più tecnici a quelli più ludici: persone che fanno della loro giornata lavorativa una passione, alternando la serietà del lavoro al piacere di condividere la pausa caffè, fatta di dolcini e risate. La mattina però passa in fretta e per le strade di Carignano riecheggia la campanella di fine lezioni a scandire il "secondo tempo" del FREE: alcuni di quei ragazzini che si riversano per le strade a fine scuola, sanno di avere un appuntamento fisso ed eccoli presentarsi alla nostra porta, accolti da noi operatori.



I ragazzini si avvicendano, chi arriva preannunciato dal trascinio della cartella lungo il porticato, chi sballottando goffamente ogni oggetto all'ingresso, chi si affaccia in segreteria per un saluto sempre gradito: in comune tutti loro hanno la freschezza della loro età, la voglia di conoscere, di capire come migliorare partendo dalle proprie forze e risorse, consapevoli che la loro vera e unica nemica non ha una sigla a scelta DSA-BES-ADHD... bensì un nome preciso "rassegnazione". E noi siamo lì al loro fianco per aiutarli a camminare il più possibile in autonomia, in questo terreno un po' accidentato, perché crediamo che la meta è raggiungibile per tutti.

### Prove INVALSI: la nostra esperienza al fianco dei ragazzi

Quest'anno tornano le Prove Invalsi, indispensabili per l'ammissione all'esame di terza media. Ma cosa sono? Sono prove nazionali standardizzate per la rilevazione degli apprendimenti, somministrate in tutti gli istituti scolastici d'Italia, per le classi interessate. Servono a valutare il livello di preparazione degli alunni in Italiano, Matematica e nella prima lingua straniera, per poi modificare la programmazione didattica al fine di migliorare il livello d'istruzione dei ragazzi, su scala nazionale. Nella nostra esperienza lavorativa, abbiamo potuto rilevare come i ragazzi spesso si ritrovino in difficoltà di fronte a queste prove perché non hanno la strategia adeguata per affrontarle, andando incontro ad uno stato di ansia o al contrario di completo disinteresse.

Ormai da qualche anno proponiamo quindi un ciclo di tre appuntamenti, uno dedicato a ciascuna materia, attraverso i quali aiutiamo i ragazzi a migliorare il proprio rendimento. E' un percorso che non offre nozioni aggiuntive, ma cerca di lavorare sulla gestione dell'ansia e propone strategie utili e concrete per affrontare il test. Con il mese di marzo diversi ragazzi hanno iniziato il percorso di preparazione ai test che si svolgeranno nel mese di aprile, per poi concentrarci successivamente alla preparazione dell'esame di 3°media!

Laura Pecchio – Tutor DSA



anche quest'anno vorrei tornare a giocare con i miei amici dell'English summer camp a Cantalupa. Mi sono divertito tantissimo soprattutto con le gite nel bosco, i giochi in piscina e al parco con gli animatori madrelingua inglese che ci seguono e ci aiutano in ogni momento della giornata!". Lorenzo, 8 anni.

#### D.A.R.

Domiciliarità Accoglienza Rete Con il 2020, grazie al contributo della Compagnia di San Paolo, ha preso il via ufficialmente il progetto "D.A.R. Domiciliarità Accoglienza Rete" promosso dall'Associazione Tra Me ed enti e associazioni del territorio carignanese, quali il Consorzio dei Servizi Socio Assistenziali, C.I.S.A. 31, la Parrocchia di Carignano, la sede locale della Croce Rossa Italiana, la sottolega 14 dello SPI-CGIL, l'associazione SINTRA Onlus, l'associazione Nuova Armonia e il Comune di Carignano II progetto prevede la realizzazione di interventi a sostegno della domiciliarità delle persone anziane e fragili di Carignano, direttamente al domicilio: infermieri, O.S.S., operatori di comunità aiuteranno le persone anziane all'interno della propria casa. E' possibile anche attivare piccoli interventi di cura della casa e del verde. Con questo progetto verranno anche realizzati dalla rete dei partner incontri informativi e formativi e attività di gruppo (palestra cognitiva e ginnastica dolce) aperti a tutti i cittadini

Dott.ssa Marinella Carenza

#### Una mente giovane Le neuroscienze hanno sot-

tolineato come il cervello sia dotato di una capacità plastica per cui l'apprendimento di una determinata attività si associa a modificazioni delle aree cerebrali coinvolte. Il nostro cervello è plastico, ossia è capace di cambiare continuamente la sua struttura e funzione in relazione all'apprendimento e ai processi di memoria, agli adattamenti ai cambiamenti ambientali, al recupero funzionale dopo le lesioni cerebrali. Tenere sempre il "forma", allenato ed elastico il nostro cervello, permettendogli di restare giovane, anche in età avanzata, è possibile attraverso la stimolazione cognitiva, che rinforza le capacità cognitive residue (la memoria, l'attenzione, il linguaggio, l'orientamento spazio-temporale, il movimento e la percezione) e compensa quelle meno attive perché poco utilizzate o perché fisiologicamente deteriorate. Grazie a questo "nuovo" apprendimento si può ritrovare l'autonomia nel leggere il giornale, nel ricordare le cose, rallentando l'invecchiamento del cervello. Si tratta di esercizi semplici, condotti da un neuropsicologo, che trovano anche applicazione nella vita

Dott. Alessandro Livelli Psicologo, Neuropsicologo



