

# Numeri Primi

## Magazine

### ARTICOLI DI QUESTO NUMERO:

Pagina 2 Riflessioni sul

Festival

Pagina 3 8 marzo Run

Pagina 4



Giornata dell'Educapari a  
Milano

## IL PROGRAMMA **EDUCAPARI** NELLE SCUOLE

L'educazione tra pari è un processo in cui giovani motivati e formati sviluppano attività educative formali o informali con i loro pari, con l'obiettivo di sviluppare e facilitare le conoscenze, gli atteggiamenti, le convinzioni e le abilità per agire comportamenti di salute.

Il programma **Educapari** affronta in modo globale il benessere della persona favorendo la cura e il rispetto verso se stessi e verso gli altri, in una prospettiva di salute generale che prevede la conoscenza e l'accesso ai Servizi sociosanitari territoriali.

Uno degli obiettivi del programma è quindi la conoscenza dei servizi del territorio che si occupano delle problematiche giovanili, sia per riuscire ad intercettare il problema prima che diventi patologico, sia per dare le corrette informazioni sulle diverse offerte che i servizi erogano attraverso il contatto diretto con alcuni operatori che lavorano al loro interno.

La metodologia utilizzata e validata nel tempo si avvale di un manuale elaborato ed aggiornato periodicamente dagli operatori di ATS e delle Asst che costituiscono l'èquipe di formazione Educapari.

Il programma si articola su **tre anni** ed è indirizzato alle **scuole superiori secondarie** a partire dalle classi terze, con alcune varianti per le scuole professionali (che anno un'articolazione di studi su quattro anni) e una formazione per il gruppo di studenti individuati di circa 20 ore all'anno. Al termine della formazione, che si avvale di strumenti e metodologie di confronto dinamiche e giocose, alternate a momenti di discussione e passaggio di informazioni più formali, piccoli gruppetti di Educapari preparano un intervento nelle classi prime (primo anno) e seconde (secondo anno), nel quale riproporre gli argomenti trattati e il **confronto tra pari**. E' proprio questo ultimo passaggio dove si sperimenta la valenza del programma sulla promozione alla salute e ai comportamenti e stili di vita sani.

Altro obiettivo fondamentale è il passaggio di informazioni corrette che consentano una scelta individuale consapevole, anche rispetto all'influenza del gruppo amicale che spesso è determinante nella fase di sperimentazione di comportamenti a rischio (alcune attivazioni stimolano una riflessione sulla capacità di essere assertivi). Gli argomenti sui quali viene proposta la formazione e il confronto sono: al primo anno la **Salute (o benessere) Mentale**, argomento sperimentato per la prima volta in questo anno scolastico 2023-2024, ma già trasversale su altri argomenti trattati storicamente dal programma; al secondo anno **Comportamenti a rischio/Dipendenze e Affettività/Sessualità** e il terzo anno, quando il gruppo degli Educapari frequenta il quinto anno (ed è quindi concentrato sulla chiusura del percorso di studi e la maturità), **promozione e diffusione tra i pari della figura dell'Educapari**. Il tema del Benessere Mentale, preferiamo parlare di benessere, sia per sottolineare l'attinenza tra benessere e salute, sia per riflettere con i giovani su cosa fa loro sentire veramente bene, passa necessariamente dalle emozioni: il loro riconoscimento in se stessi e negli altri e la loro gestione. E' questo infatti l'argomento principale che viene proposto al gruppo di Educapari, attraverso quelle che chiamiamo **attivazioni per** sperimentano situazioni e attivano riflessioni per allenare e stimolare l'intelligenza emotiva.

Marina T.



## Riflessioni dalla tv **Sanremo 2024**

Come ogni anno io guardo Sanremo, quest'anno le canzoni erano quasi tutte belle. Mi è piaciuto perché alcuni cantanti hanno scritto le proprie canzoni con dei temi forti: bullismo, salute mentale, depressione, violenza sulle donne. Per fortuna che anche in televisione se ne parla di questi temi. Vi segnalo alcuni cantanti che mi hanno colpito: Il gruppo punk *La Sad* era in gara a [Sanremo 2024 con il brano Autodistruttivo](#) che, tra gli altri, affronta anche il tema della depressione e, come suggerisce il titolo, dell'autodistruzione. I tre cantanti hanno affermato che si tratta di un argomento che li tocca da vicino e per questo hanno voluto portare sul palco dell'Ariston un messaggio sulla prevenzione al suicidio.

*Il Tre* ha cantato **Fragili**, il significato: "Impariamo ad accettare le nostre crepe" Come negli altri suoi pezzi, l'artista racconta il coraggio di ammettere la paura, gli amici di sempre, il credere nei propri sogni e la forza della famiglia che l'ha salvato anche dai momenti bui.

*BigMama* con "**La rabbia non ti basta**", il cui testo si sofferma sui temi del riscatto e della trasformazione. Infatti, il significato è quello della crescita personale: il testo è incentrato su tematiche profonde, come il percorso che attraversa fasi del dolore e della lotta per il riscatto. Nelle prime strofe BigMama descrive il desiderio di sostegno e protezione. Si parla di una persona che, seppur giovane, ha affrontato molti momenti di debolezza e commesso molti errori, provando a nascondere il suo dolore dietro una patina di rabbia.

*Alessandra Amoroso* "**Fino a qui**" la canzone parla di come le cadute nella vita debbano essere vissute come un momento di rinascita, riflessione e di miglioramento della propria vita. Cadere si può, ma è importante sapere rialzarsi con entusiasmo e forza. Il brano, ambientato in una Roma solitaria, sprona l'ascoltatore ad affrontare le difficoltà e i bivi della vita con ottimismo nonostante tutto e tutti.

*Sangiovanni* è sempre stato un artista che ha riflettuto a proposito della sua vita e della sua storia, come dimostrato da alcune canzoni che parlano di relazione passate, di errori che ha commesso e tanto altro. Giunto ad un livello di maturità come quella attuale, di sicuro Sangiovanni può meglio esprimersi con un brano come **Finiscimi**, scritto negli Stati Uniti e in un momento di particolare intimità per il cantante. Il cantante riflette, quasi in un dialogo e in un rapporto con sé stesso, di tutti quelli che sono stati i propri errori compiuti durante la vita. Ovviamente, il tutto sembra avere un legame soprattutto con l'ambito di una relazione, in cui una persona tende a dare sé stessa al massimo, così da riuscire a gestire un rapporto così complicato: eppure, gli errori non vengono contrastati, i dispiaceri non possono essere evitati ed è per questo che **Finiscimi** riflette proprio su quel rapporto, su quella difficoltà di chi ha compiuto un errore e non è riuscito a porre rimedio, nonostante tutto.

Vorrei concludere con questa frase: **Salute mentale senza pregiudizi, chiedere aiuto non è sintomo di debolezza.**

**Elisa**



La vincitrice di Sanremo **Angelina Mango** in mezzo a Fiorello e Amadeus

## 8 marzo run

Come da qualche edizione a questa parte, anche quest'anno il Circolo Santa Teresa Mazzafame in collaborazione con l'associazione Pari & Dispari, il gruppo Altavoce, il Laboratorio di quartiere, El Condor, La scuola di Babele, il CIF e le Pari Opportunità, hanno organizzato domenica 17 marzo una passeggiata all'interno del parco Alto Milanese. Questa è in ricordo di Cristina Dall'Orto, ex bibliotecaria e molto attiva in campo sociale sul territorio, come ogni anno durante questa passeggiata vengono ricordate donne che hanno contribuito ad affermare i loro diritti.

Ha dato il via il gruppo Altavoce, composto da Angela, Rossella, Ileana e Grazia, guidate da Enrica e Marina, che hanno letto canzoni dedicate alle donne con l'accompagnamento musicale di Valerio.

In questa edizione si è parlato di "Donne Costituenti" vale a dire delle cinque donne che sono entrate a far parte del Consiglio dei 75 e che hanno scritto gli articoli della Costituzione Italiana da cui hanno preso il via tutte le leggi sulle pari opportunità, i loro nomi sono NILDE IOTTI, LINA MERLIN, TERESA NOCE, MARIA FEDERICI E ANGELA GOTELLI. Nel 1946 dalle elezioni uscirono i componenti dell'Assemblea Costituente in questa furono 21 le donne presenti di cui solo 5 su 75 entrarono a far parte del suddetto Consiglio.

Al termine della passeggiata il gruppo si è trasferito nella sede di via dei Salici dove si sono esibite insegnanti e studenti della Scuola di Balbele con una lettura e dei canti, per concludere è stato servito un rinfresco preparato dall'associazione El Condor.

Tutte queste sinergie hanno dato origine ad un pomeriggio piacevole, ma anche con dei contenuti interessanti.

**M. Grazia Rimoldi**



Alcune immagini della giornata



*L'angolo della  
poesia*

Mi piacciono i gesti spontanei, quelli  
che nascono dal cuore, quelli che non  
sono dettati da interesse o secondi fini.  
Mi piace la gente come me.

Alda Merini

#amoreepsiche

**4 MAGGIO 2024**  
ore 14,00  
Soccer Five di Magenta  
via G.Casati, 65

**8° MEMORIAL VALERIO VALLI**  
incontro di calcio

CRAL Ospedale di Magenta

Amatori Calcio Magenta

Durante la manifestazione ci sarà una raccolta fondi a favore dell'associazione "Pari & Dispari A.P.S."

## ASSEMBLEA PARI & DISPARI del 9 aprile

Il 9 aprile scorso si è tenuta l'Assemblea Generale dei soci Pari & Dispari con l'approvazione del bilancio 2023 e preventivo 2024.

Proseguono nel 2024 le attività dei soci nelle diverse proposte, i laboratori e le iniziative formative/informative. Il 13 aprile c'è stata la festa del 1° anno della sede di Magenta con apericena e serata danzante animata dal gruppo *Sballando*.

Altri appuntamenti sono in programmazione prossimamente:

Memorial Valerio Valli, Magenta, 4 maggio (locandina qui a fianco)

MILANO CIVIL WEEK 2024, dal 11 maggio.

In occasione della civil week presso la sede della Uildm la Pari&Dispari proporrà uno spettacolo dal titolo **"quelli che.....se me lo dicevi prima"**

Festeggiamo, la nostra associazione che compie 10 anni (preparativi in corso). Vi terremo informati.

**La redazione**

### ATTENZIONE... E' PRIMAVERA

L'arrivo della primavera può avere un duplice effetto, a seconda della persona. C'è chi vive il **cambio di stagione** come un momento di rinascita e chi, invece, è colpito da un **aumento di ansia e depressione**. Nel secondo caso la motivazione è per lo più fisiologica: il corpo si deve adattare all'aumento delle temperature e della luce, e questo può portare a degli squilibri. È importante imparare a riconoscere i sintomi del cosiddetto "mal di primavera" in modo da poterli contrastare e cominciare la bella stagione con il piede giusto. Ci sono diversi modi per contrastare l'ansia legata al cambio di stagione.

Ecco cosa si può fare :

- Dare la giusta importanza al proprio riposo**
- Seguire una dieta equilibrata**
- Prendersi cura del proprio corpo**
- Curare la propria salute mentale**



### Appuntamenti - Attività

- ✓ **Martedì 15,30-16,30 sede:**  
Gruppo lettura
- ✓ **Mercoledì 15,15 – 17,00 Laboratorio Teatrale** – Legnano Spazio Canazza
- ✓ **Mercoledì 17,00 – 18,30 Sballando** Magenta palestra Casa Giacobbe: (da ottobre)
- ✓ **Sabato 15,00 – 17,30** Magenta presso Sacra Famiglia di Via Cadorna 15, incontri di gruppo liberi a cura della sezione di P&D magenta.
- ✓ **Sabato 15,00 – 17,30** Legnano sede, incontri di gruppo liberi.