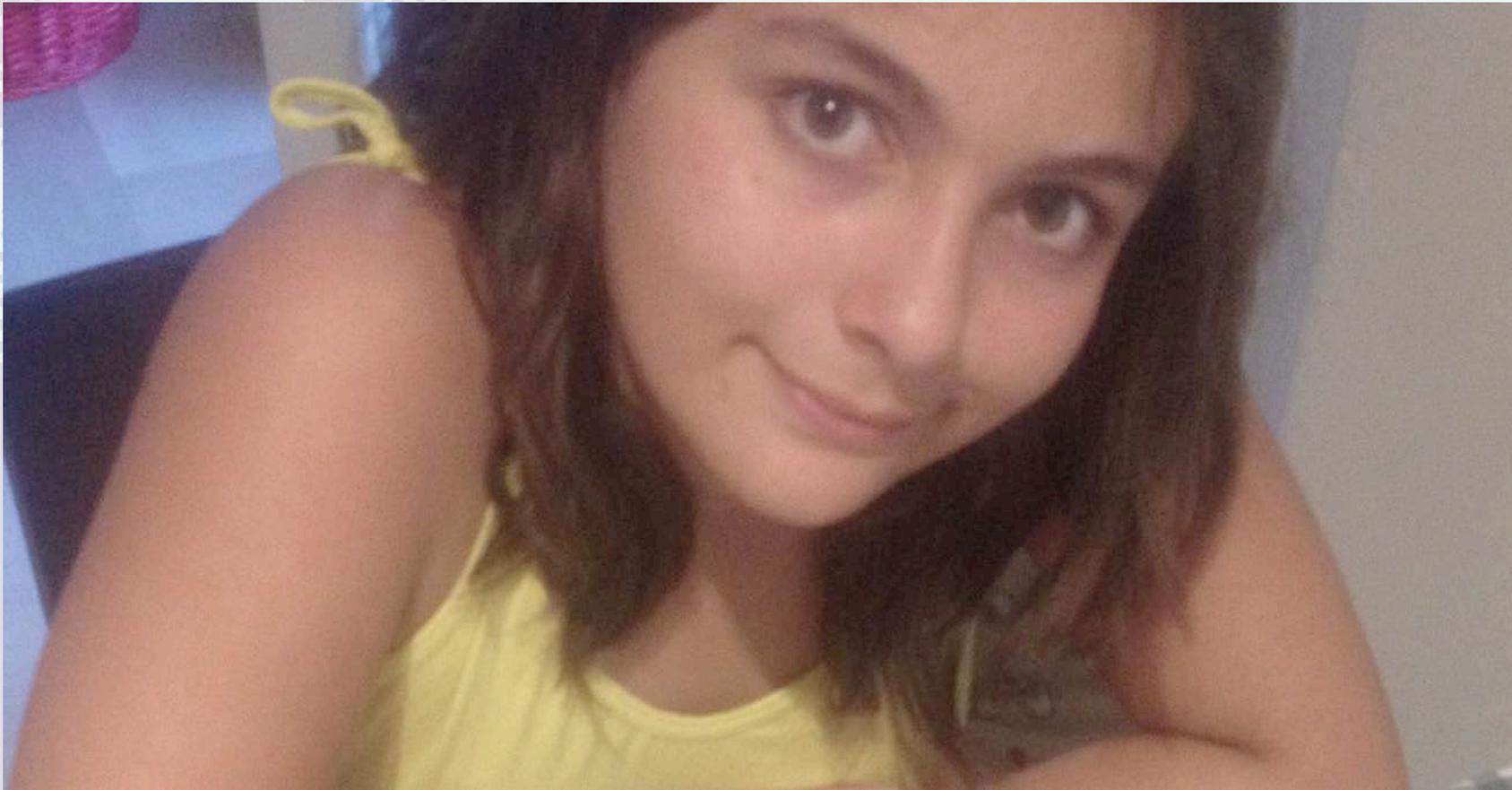




# Non siete soli

Antonella Paolo Angela Domeníco



Indipendente  
Determinata  
Sincera  
Impaziente  
Generosa  
Impulsiva  
Empatica  
Intransigente

Il tratto principale del mio carattere: riflessiva  
Il mio principale difetto: chiudermi troppo in me





Ormai dietro la **maschera** non c'è niente. Non c'è dolore. Non c'è gioia. C'è solo un enorme vuoto che mi sforzo di riempire giorno per giorno con esperienze e sorrisi, ma che come una secchiello bucato lascia scivolare via tutto rendendo inutile ogni mio sforzo.

Ebbene allora provate voi a fare il primo passo, a parlare con la sfigata di turno, o con il brutto mal sopportato.

Andate contro i pregiudizi e quando si rivelano corretti continuate a scavare, perché ciò che gli altri pensano di noi si attacca come una seconda pelle. E allora combattete.

Per tutte le persone sole, apatiche e tristi voglio dare solo un messaggio.

Non siete i soli a soffrire.

Non siete soli.

L'associazione Anto Paninabella OdV si occupa di prevenzione primaria, incontrando personalmente ragazzi e genitori.



*Parliamo di lotta al pregiudizio, all'esclusione e all'indifferenza, del valore del dialogo e dell'importanza di liberarsi dalla vergogna del proprio disagio o dolore interiore, condividendolo e chiedendo aiuto.*

*In due parole: chiediamo ai ragazzi di **prendersi cura** degli altri e di loro stessi.*



# Concorso regionale Antonella Diacono per scuole secondarie



*“Andate contro i pregiudizi e quando si rivelano corretti continuate a scavare, perché ciò che gli altri pensano di noi si attacca come una seconda pelle.”*

**I SEZIONE: PRODUZIONI LETTERARIE:** Prevede la creazione di un elaborato scritto, su supporto cartaceo o digitale, che adotti una forma di comunicazione coerente (saggio, articolo di giornale, tema, poesia, racconto etc.) e che non superi le 5 cartelle.

**II SEZIONE: PRODUZIONI ARTISTICHE E MULTIMEDIALI:** Prevede la realizzazione, di cortometraggi, presentazioni e documentazioni in video o diapositive (tipo PowerPoint) di attività svolte a scuola, come recital teatrali e/o musicali, della durata massima di 10 minuti, o di illustrazioni, manufatti e fumetti, con un'ampia scelta di materiali e tecniche (pittura, grafica, etc.)

Premio per la scuola : 1000 Euro

Per gli studenti: 250 / 150 / 100

**In buoni libro**

Scadenza 31 Marzo 2020

L'associazione Anto Paninabella OdV promuove qualsiasi iniziativa che vada nella direzione di aumentare la consapevolezza emotiva e l'autostima dei ragazzi.



# GROWUP

PROGETTO VINCITORE  
DEL CONCORSO



PROMOSSO DA



IN COLLABORAZIONE CON I SUPERMERCATI



Per #GIOVANIDEE: progetto "Emozioni in Rima"  
Per #GIOVANINFORMA: progetto "Lezioni di empatia"



Corso e mostra di fotografia:  
«DIALOGHI»

L'associazione Anto Paninabella OdV promuove qualsiasi iniziativa che vada nella direzione di combattere lo stigma della depressione e della sofferenza psicologica, e fornire agli adulti strumenti per prevenirla e intercettarne precocemente gli eventuali sintomi.



Corso di formazione specifica: «Elementi base di psicologia dello sviluppo e tecniche di comunicazione efficace in preadolescenza ed adolescenza»

punto T | ascolto  
rompiamo il silenzio!





UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DI BARI  
ALDO MORO



anto  
paninabella  
odv

Il libro vuole essere un modo per tenere in vita la voce di Antonella, perché sia di ispirazione per trovare il coraggio di parlare e chiedere aiuto.

---

[www.paninabella.org](http://www.paninabella.org)

 @paninabella

 antopaninabellaodv

