

Centro per la Famiglia

La famiglia. Dal sostegno al protagonismo familiare

Distretto 1 Brescia

Il Centri per la Famiglia nel Piano Nazionale Famiglia 2025-2027

- *“L’insieme di azioni che il Piano propone ruota attorno ai “Centri per la Famiglia”, una sorta di hub sul territorio che possa fungere da punto di riferimento, per aiutare le famiglie a conoscere gli strumenti a loro disposizione, a orientarsi, ad affrontare situazioni e problematiche specifiche del nostro tempo complicato. [...]*
- *Il fine che ci si prefigge è [...] quello di supportare la famiglia nell’esercizio del suo ruolo educativo e di cura, nelle condizioni di fragilità ma anche nelle situazioni più ordinarie che l’essere famiglia oggi pone”.*

Piano Nazionale Famiglia 2025-2027, Prefazione

Centro per la Famiglia

- Un progetto sperimentale promosso da Regione Lombardia (D.G.R. 5955/2022 e successive) e dal Dipartimento Politiche per la Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri
- Uno spazio di accoglienza e ascolto che sostiene singoli, coppie e famiglie in tutte le fasi del ciclo di vita

L'Hub o sede centrale

Sportello di orientamento e ascolto

- Ente Capofila: ASST Spedali Civili di Brescia,
- Responsabile di Progetto: Dott.ssa Laura Cabini, Coordinatrice S.S. Attività Consultoriale,
- Operatrici: personale psicologico S.S. Attività Consultoriale
- Sportello: lunedì, mercoledì e venerdì, 9-13 (ricevimento telefonico e su appuntamento); martedì e giovedì, 14-17 (accesso libero in presenza)
- Casa di Comunità via Corsica 145, Brescia, 1 piano
- Contatti: 3334930915 centrofamiglia.brescia@asst-spedalivicivi.it

Spoke o sedi territoriali

I Partner di progetto

- Ambito 1, Comune di Brescia e Comune di Collebeato
- ADL a Zavidovici Soc. Coop. Soc. (azioni rivolte a famiglie di origine straniera)
- La Vela Soc. Coop. Soc. (consulenze pedagogiche e pedagoga di famiglia)
- Il Chiaro del Bosco Ass. ETS (familiari di persone con malessere psichico: sportello, consulenze e gruppi)

L'assetto organizzativo

- **Una rete di prossimità:** il Centro per la Famiglia si inserisce in modo flessibile nel sistema dei servizi territoriali, integrando e completando gli interventi già esistenti. Offre azioni mirate a sostegno delle famiglie, dettagliate nella Carta dei Servizi
- **Principio di sussidiarietà:** il Centro per la Famiglia è un nodo centrale della rete che connette servizi sanitari, sociali ed educativi, insieme agli enti del Terzo Settore e delle realtà associative locali. In lavoro di rete consente di intercettare i bisogni attuali ed emergenti delle famiglie e di promuovere risposte integrate di welfare familiare.

L'assetto organizzativo

La centralità della famiglia come soggetto attivo

Le famiglie non sono solo destinatarie di servizi, ma protagoniste. Il Centro per la Famiglia è uno spazio di incontro, dove le famiglie si conoscono, si confrontano e condividono esperienze e risorse. In questo contesto emergono i fabbisogni e si attivano processi partecipativi. Anche nel dialogo con le istituzioni, le famiglie contribuiscono all'individuazione di risposte e allo sviluppo di innovazione sociale.

CARTA DEI SERVIZI

CENTRO PER LA FAMIGLIA

Distretto 1 Brescia

La famiglia. Dal sostegno al protagonismo familiare



Aree di intervento

- Informazione e orientamento
- Ascolto
- Sostegno genitoriale
- Prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza:
 - Alfabetizzazione mediatica e digitale dei minori, con particolare attenzione alla loro tutela rispetto all'esposizione a contenuti pornografici e violenti
 - Alfabetizzazione sulla prevenzione e sugli effetti dell'assunzione di sostanze **psicotrope** (materiali del Dipartimento per le politiche antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri)
- Invecchiamento attivo

Dipendenza da videogiochi

https://www.politicheantidroga.gov.it/media/nlodpd4j/brochure_gaming.pdf

19 SEGNALI D'ALLARME!

Una persona con 4 o più atteggiamenti simili nel corso di un anno potrebbe essere dipendente dai videogiochi.

1 PREOCCUPAZIONE

Sei totalmente assorbito o assorbita dai videogiochi. Pensi costantemente ai videogiochi anche quando non stai giocando e pianifichi la tua giornata intorno alle ore di gioco.

2 TOLLERANZA

Senti il bisogno di giocare per periodi di tempo sempre più lunghi per ottenere la stessa euforia o soddisfazione che una volta ottenevi in poco tempo.

3 INCAPACITÀ DI RIDURRE O FERMARSI

Anche se vorresti ridurre il tuo tempo di gioco o addirittura smettere di giocare, non ci riesci. Per esempio fai spesso promesse a te stesso o ad altri di giocare meno, ma non riesci a mantenerle.

4 DISINTERESSE PER ALTRE ATTIVITÀ

Hai perso interesse per attività che una volta trovavi piacevoli o gratificanti come hobby, attività sociali o sport.

5 PERSISTENZA

Sei consapevole dei problemi che i videogiochi stanno causando nella tua vita, per esempio a scuola, ma continui a giocare lo stesso, ignorando o minimizzando le conseguenze negative.

6 FUGA

I videogiochi sono per te un modo per sfuggire ai problemi o per alleviare sentimenti negativi come tristezza e ansia. Invece di affrontare questi problemi o sentimenti, ti immergi nei videogiochi.

7 MENTOGNA

Per evitare critiche o conflitti ti capita di mentire ai tuoi amici, ai tuoi familiari o agli insegnanti sulla quantità di tempo che trascorri giocando.

8 COMPORTAMENTI A RISCHIO

A causa dei videogiochi trascuri le tue responsabilità e metti a rischio le tue relazioni affettive o la tua carriera scolastica: arrivi spesso in ritardo a scuola o giochi durante le lezioni. Inoltre continui a giocare anche se sei consapevole delle conseguenze negative di questo comportamento.

9 ASTINENZA

Provi un intenso bisogno di giocare e inquietudine quando non puoi farlo. Inoltre diventi irritabile, ansioso o triste quando qualcuno o qualcosa ti impedisce di giocare.

PENSI DI ESSERE DIPENDENTE DAL GAMING? COMPILA IL TEST E SCOPRILO!

	+1	+2	+3	+4	+5
	Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso

Giocare con i videogame è un comportamento da cui ti senti assorbito (Per esempio, pensi alle sessioni di gioco precedenti o alle prossime, pensi che i videogame siano diventati l'attività dominante nella tua vita quotidiana).

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ti senti più irritabile, ansioso o addirittura triste quando provi a ridurre il gioco o a smettere di giocare con i videogame.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Senti la necessità di trascorrere sempre più tempo a giocare con i videogame per provare soddisfazione o piacere.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Fallisci sistematicamente quando cerchi di controllare il gioco o di smettere di giocare.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hai perso interesse negli hobby che avevi o in altre attività di intrattenimento perché sei impegnato a giocare con i videogame.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hai continuato a giocare anche se sapevi che questo stava causando problemi tra te e le altre persone.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hai mentito a qualcuno dei tuoi familiari, ai terapeuti o ad altre persone su quanto giochi con i videogame.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Giochi per fuggire temporaneamente da uno stato d'animo negativo (per esempio mancanza di speranza, sensi di colpa, ansia) o per alleviarlo.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hai messo a rischio o perso una relazione importante, il lavoro o un'opportunità di studio a causa del gioco con i videogame.

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Punteggio totale	Disturbo di gaming addiction
< 21	Non risulta rischio di dipendenza
≥ 21	Attenzione: sei a rischio di dipendenza

Scala IGD59-SF - Internet Gaming Disorder Scale Short-Form (Monacis et al., 2016)

Sonno in bambini e adolescenti



https://www.politicheanti-droga.gov.it/media/icrj4dsb/brochure_sonno.pdf

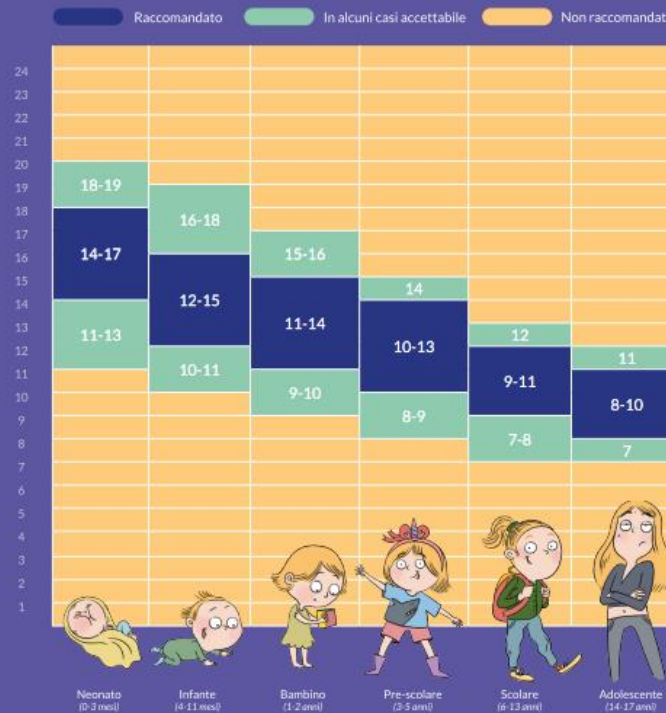
Sonno in bambini e adolescenti

https://www.politicheantidroga.gov.it/media/icrj4dsb/brochure_sonno.pdf

DI QUANTO SONNO HANNO BISOGNO BAMBINI E ADOLESCENTI?

Ogni bambino e ogni adolescente è diverso ma certe cose sono uguali per tutti, ad esempio le ore di sonno di cui hanno bisogno.

Ecco quanto dovrebbero dormire:



Rielaborazione da SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

COSA POSSO FARE PER FAR DORMIRE BENE I MIEI FIGLI?

Bambini e adolescenti hanno esigenze e orari diversi, i bambini per esempio hanno spesso difficoltà a imparare ad addormentarsi da soli, mentre gli adolescenti hanno spesso una tendenza naturale a rimanere svegli fino a tardi a causa del cambiamento dei loro ritmi biologici.

Ecco alcune regole per rendere l'addormentamento più semplice per tutti:



Mettere il bambino a letto quando è assennato, non quando è già addormentato. Questo li aiuta a imparare come addormentarsi da soli.



Tenere i dispositivi elettronici fuori dalla camera da letto e comunque spegnere tutti i device e gli schermi almeno un'ora prima di andare a letto.



Avere un orario di sveglia fisso: indipendentemente dal fatto che si tratti di un giorno feriale o di un fine settimana, svegliarsi sempre allo stesso orario permette di creare un ritmo sonno/veglia costante.



Avere una routine serale, come fare un bagno caldo, mettere il pigiama, lavarsi i denti, aiuta la mente a ricordare che è l'ora di andare a dormire e a rilassarsi.



Fare attività motoria durante il giorno ed esporsi alla luce solare naturale.



Praticare un'attività rilassante come leggere un libro o cantare una ninna nanna.

Centro per la Famiglia – Spoke ADL a Zavidovici Soc. Coop.

-Nuovi Inizi. Percorsi di avvicinamento al sistema scolastico per Neo Arrivati in Italia (NAI): favorire la comunicazione e la collaborazione tra le famiglie e le scuole e supportare l'inserimento scolastico degli alunni (informazioni sul sistema scolastico italiano, alfabetizzazione digitale, affiancamento nei primi colloqui)

Centro per la Famiglia – Spoke ADL a Zavidovici Soc. Coop.

Mediazione etnoclinica:

- facilita il dialogo tra le famiglie di origine straniera e i servizi
- si focalizza sugli impliciti culturali e pone in connessione le aspettative dell'utenza e dei servizi
- si svolge con la mediazione linguistico culturale

Parole che contano

Laboratorio per adolescenti sui linguaggi d'odio nei social network

Parole che contano

**Laboratorio interattivo per ragazze e ragazzi 14-18 anni
su hate speech, stereotipi e comunicazione inclusiva**

Le parole hanno peso. Possono distruggere... o costruire
In questo laboratorio esploreremo insieme il fenomeno
dell'hate speech (online e offline), il ruolo di stereotipi e pregiudizi
e come costruire modi di comunicare più consapevoli.

Attraverso questo laboratorio puoi:

- riconoscere linguaggi violenti, offensivi o discriminatori
- capire come e perché nascono i discorsi d'odio
- comunicare in modo più rispettoso e inclusivo

Per tre martedì | ore 15-17

- 26 maggio 2026
- 9 e 16 giugno 2026

Dove

Via Vittorio Emanuele II 72, Brescia
(Spoke ADL)



Il laboratorio è una proposta gratuita
del Centro per la famiglia - Distretto Brescia

Per informazioni e iscrizioni

333 4930915 - centrofamiglia.brescia@asst-spedalivicili.it

Centro per la Famiglia – Spoke La Vela Soc. Coop.

- **Consulenze pedagogiche per genitori e insegnanti:** fornire strumenti pratici per sostenere la funzione genitoriale ed educativa
- **Home visiting 0-3 con la pedagista di famiglia:** accompagnamento educativo e a domicilio dedicato a nuclei familiari con figli fino a 3 anni di età
- **Laboratori educativi di parola e confronto 0-6**

Centro per la Famiglia – Spoke Ass. Il Chiario del Bosco ETS

- **Sportello Salute Mentale:** informazioni, orientamento e ascolto a familiari di persone con malessere psichico
- **Sostegno individuale:** ascolto psicologico e consulenze pedagogiche
- **Gruppi facilitati da psicologi e pedagogisti:** favorire il confronto e la condivisione di risorse e strategie di fronteggiamento

Misura Accanto

Sostegno economico per genitori separati, divorziati o vedovi

- Contributo una tantum fino a 2.500 Euro per spese sanitarie, supporto scolastico, attività educative, affitto o mutuo,
- Possono fare domanda: genitori separati o divorziati da non più di 3 anni, vedovi da non più di 6 anni, con figli minorenni e maggiorenni con disabilità non conviventi
- Residenti in Lombardia
- Con ISEE valido non superiore a 30.000 Euro, con figli a carico

Grazie per l'attenzione

Centro per la Famiglia - Distretto Brescia
centrofamiglia.brescia@asst-spedalivicili.it
Casa di Comunità via Corsica 145, Brescia

Sportello di accoglienza ad accesso libero
martedì e giovedì ore 14-17
Ricevimento telefonico e su appuntamento
lunedì, mercoledì, venerdì ore 9-13

333 4930915 | siamo anche su WhatsApp!
salva il numero e segui le proposte del Centro per la Famiglia sugli aggiornamenti dello stato