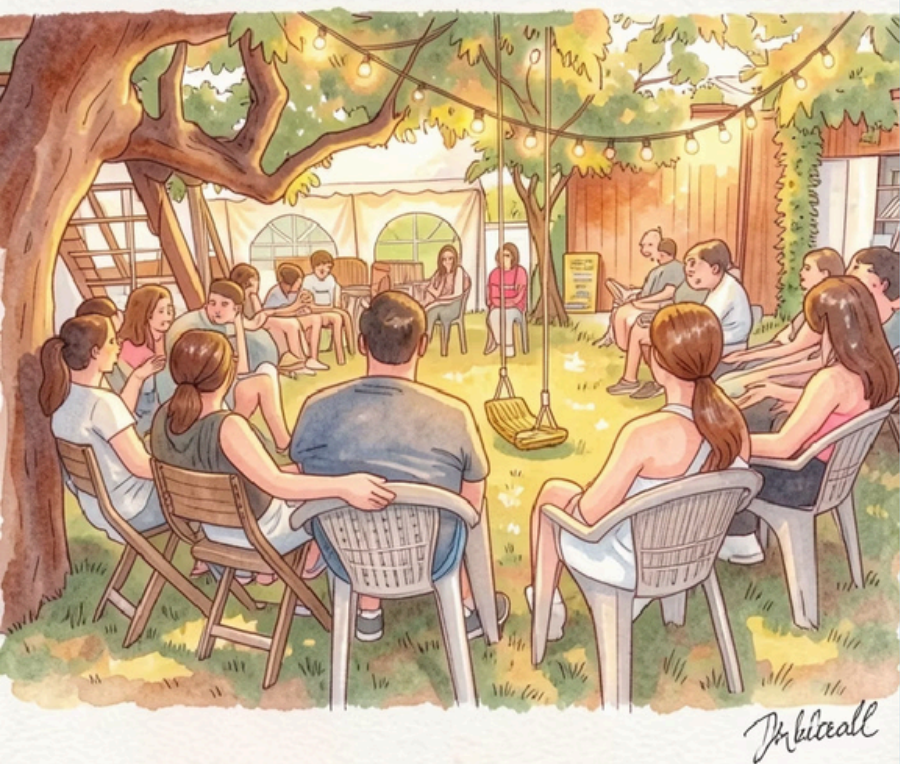




# Donare il tempo, con il cuore e con l'anima

La mia esperienza a -**Banca del Tempo Sociale**- un percorso di volontariato, inclusione e crescita personale che ha cambiato il mio modo di vedere il mondo.

ANNO SCOLASTICO 2023/2026



# Che cos'è la Banca del Tempo Sociale?

Un progetto di volontariato continuativo che coinvolge studenti delle scuole superiori e ragazzi con disabilità, in particolare con disturbi dello spettro autistico. Un luogo di incontro autentico, guidato da educatori e volontari, dove si costruiscono relazioni basate sul rispetto e sulla solidarietà.

## **2 giorni a settimana**

Impegno continuativo durante l'anno scolastico

## **Inclusione reale**

Studenti e ragazzi con disabilità insieme

## **Guidato da esperti**

Educatori e volontari qualificati

# Un mondo di attività

Ogni incontro è diverso, ogni momento è prezioso. Le attività sono pensate per stimolare abilità sociali, creative ed emotive di tutti i partecipanti.



## **Giochi e Attività Ricreative**

Momenti di gioco in gruppo per favorire la socializzazione e il divertimento condiviso.



## **Musica e Canto**

Cantiamo e balliamo insieme, creando un clima di allegria e libertà espressiva.



## **Arte e Creatività**

Disegni, lavoretti e progetti artistici per valorizzare il talento di ognuno.



## **Momenti di Condivisione**

Storie, emozioni e pensieri: l'ascolto reciproco e il dialogo al centro di tutto.

# Ancora più attività



## Piccoli Teatrini

Rappresentazioni teatrali che danno spazio all'immaginazione e alla creatività di tutti.

## Allestimento per le Feste

Decorazioni, festuciole e celebrazioni di compleanni: momenti speciali da costruire insieme.

## Svago e Relax

Passeggiate all'aria aperta, aperitivi e momenti sereni in compagnia.



# La mia esperienza personale

Fin dal primo giorno, ho sentito di far parte di qualcosa di speciale. Ho conosciuto persone meravigliose, ascoltato storie diverse dalla mia e mi sono messo in gioco a livello umano e relazionale.

Ogni settimana torno a casa con il cuore pieno: pieno di sorrisi, di abbracci, di piccole conquiste quotidiane che mi fanno crescere. Questo progetto mi ha insegnato quanto sia prezioso dedicare il proprio tempo agli altri.

RICONOSCIMENTO

# Borsa di Studio per Merito

Per l'impegno costante, la serietà dimostrata e l'interesse autentico verso il progetto, ho ricevuto una **borsa di studio di 1.000euro**.

## Un traguardo importante

Una motivazione in più per continuare su questa strada.

## Impegno riconosciuto

Costanza e dedizione premiate dall'associazione.

## Criteri di assegnazione

I criteri sono stati diversi tra cui la frequenza dei tre anni, la presenza a varie manifestazioni anche extra, lo spirito di iniziativa e la disponibilità e la flessibilità mostrata in vari momenti condivisi.



# Competenze Trasversali Acquisite

Il volontariato a Banca del Tempo Sociale ha sviluppato in me competenze che vanno ben oltre l'ambito scolastico.



## **Empatia & Ascolto**

Saper ascoltare attivamente e mettersi nei panni degli altri, anche nelle situazioni più complesse.



## **Lavoro di Squadra**

Collaborare con educatori, volontari e ragazzi, coordinando attività in modo efficace.



## **Creatività & Adattabilità**

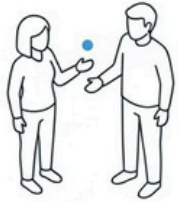
Trovare soluzioni creative e adattarsi a situazioni impreviste con flessibilità e positività.



## **Comunicazione Efficace**

Saper comunicare in modo chiaro, rispettoso e inclusivo con persone di ogni età e background.

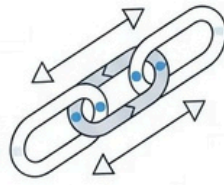
# Competenze Tecniche Acquisite



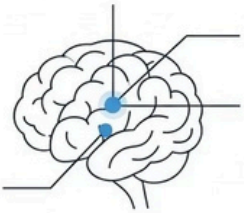
**1) Interazione  
con persone  
con disabilità.**



**2) Gestione di  
situazioni  
emotivamente  
complesse.**



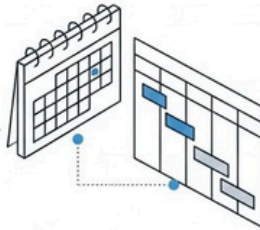
**3) Strategie  
relazionali  
inclusive.**



**4) Conoscenza  
dei bisogni  
specifici  
nell'autismo.**



**5) Collaborazione  
Collaborazione  
con educatori  
professionisti.**



**6) Organizzazione  
e pianificazione  
di attività.**

## Un apprendimento concreto

Queste competenze non si imparano sui libri: si costruiscono giorno per giorno, attraverso l'esperienza diretta, l'errore, la riflessione e la relazione autentica con le persone.

 Ogni competenza acquisita è un investimento nel mio futuro professionale e umano.



## Ringraziamenti Speciali

Desidero esprimere la mia più sincera gratitudine alla presidente, a tutti i referenti dell'associazione e ai genitori dei ragazzi che mi hanno accolto con grande disponibilità e calore, facendomi sentire parte di una comunità ricca d'amore.

Grazie per avermi dato la possibilità di scoprire da vicino il mondo dell'autismo e del volontariato — un mondo in cui **il tempo è la risorsa più preziosa** e il dono più autentico che possiamo offrire agli altri.

# Il tempo è il dono più prezioso

La Banca del Tempo Sociale non è solo un progetto scolastico. È una scelta di vita, un modo di stare al mondo con consapevolezza e generosità.

## Crescita

Ogni ora dedicata è un investimento nel mio futuro.

## Inclusione

Costruire ponti tra persone diverse è la mia missione.

## Passione

Spero di continuare questo percorso anche in futuro.

