

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 217 del 03/02/2024**

**Incontri gratuiti aperti a tutta la comunità per conoscere e affrontare il disagio psichico**

## **Recovery College di Cles e Mezzolombardo: 5 nuovi corsi**

**Riprendono i corsi del Recovery College del Centro di salute mentale di Cles e Mezzolombardo «Preferisco il rumore del mare». Sono cinque i corsi in programma, con 19 incontri distribuiti tra le sedi di Malè, Cles e Mezzolombardo: si parte lunedì 5 febbraio al Poliambulatorio di Malè. Nello specifico il Recovery college è un luogo di formazione, condivisione e partecipazione attiva che propone corsi relativi al tema della salute mentale e del benessere psicosociale. I corsi – gratuiti e aperti a tutta la cittadinanza – sono gestiti sia da esperti "per professione" (operatori), sia da esperti "per esperienza" (utenti e familiari). L'obiettivo è favorire l'acquisizione di nuove conoscenze e competenze per aumentare la consapevolezza e il benessere nel percorso di vita e di cura. Il progetto dà molto valore al sapere per vissuto, esperienziale, il sapere di chi ha percepito sulla propria pelle il disagio psichico e, in quanto tale, ha maturato conoscenze, strategie, consapevolezze. Fattori che, condivisi, possono diventare preziosi per altre persone che si trovano nella stessa situazione.**

L'offerta formativa prevede corsi che spaziano da argomenti più tecnici ad altri più laboratoriali, tutti relativi al tema salute mentale e benessere psicosociale. Nello specifico per la primavera/estate 2024 vengono proposti cinque corsi:

- **«Guarire si può»** (Poliambulatorio Malè | lunedì 5-12-19-26 febbraio | ore 10 – 11.30): si propone di introdurre il tema della *recovery* intesa come possibilità di vivere al meglio la propria vita nonostante la presenza di un disagio psichico;
- **«Stigma e pregiudizio»** (Centro sanitario Mezzolombardo 4-11-18 aprile | ore 14.30 - 16): ha l'obiettivo di introdurre ai temi dello stigma e del pregiudizio, purtroppo ancora radicati nella nostra società, e di fornire strategie per fronteggiarli;
- **«L'esperto in supporto tra pari (ESP)»** (Casa Juffmann Cles 13-20-27 maggio | ore 13.30 - 15: si propone di far conoscere la figura innovativa dell'ESP attraverso i racconti di chi svolge questo ruolo all'interno dei Servizi di salute mentale;
- **«Musica per conoscersi»** (sala Spaur Mezzolombardo 15-22-29 febbraio, 7-14 marzo | ore 17 - 18:30: pone al centro l'esperienza con il sonoro e il valore che essa porta con sé;
- **«Bioenergetica»** (Cles 3-10-17-24 aprile | ore 16 - 17:30: si prova ad aumentare, attraverso esperienze corporee calibrate, la propria mobilità corporea e respiratoria promuovendo un maggiore contatto con sé stessi e una maggiore consapevolezza di sé.

Dai primi corsi a oggi il progetto è cresciuto nel tempo e attualmente può contare sulla partecipazione di operatori, utenti, familiari del Centro di salute mentale di Cles e Mezzolombardo, di cittadini attivi sensibili al tema della salute mentale, di associazioni del territorio quali "Valle Aperta" e "Porte Aperte", oltre alla collaborazione con la scuola di musica Celestino Eccher, l'associazione culturale LeArTi, la scuola musicale Guido Gallo, il sostegno di Svolta e i patrocini dei Comuni di Cles, Mezzolombardo, della Comunità della

Val di Non e della Comunità della Rotaliana-Königsberg. L'auspicio è che il futuro veda un coinvolgimento sempre maggiore di tutta la cittadinanza in modo che la salute mentale esca finalmente dai confini dei servizi ad essa adibiti e diventi a tutti gli effetti patrimonio della collettività.

I *Recovery College*, nati negli Stati Uniti negli anni Novanta e successivamente diffusi in Inghilterra e nel resto del mondo, sono un punto di riferimento per la formazione, la condivisione e la partecipazione attiva nei temi della salute mentale e del benessere psicosociale. In Trentino, oltre al *Recovery College* di Cles e Mezzolombardo, operano FAR – Formarsi Assieme Responsabilmente a Trento e "Futuro in Circolo" a Rovereto.

Per iscrizioni o informazioni: [rc.preferiscoilrumoredelmare@gmail.com](mailto:rc.preferiscoilrumoredelmare@gmail.com); Centro diurno di Cles (0463 660340); Centro diurno di Mezzolombardo (0461 611420).

(di)

()