

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. 2409 del 19/09/2024

Appuntamenti a Cles, Malè, Cavareno e Mezzolombardo per promuovere la salute mentale

Recovery college: cinque nuovi corsi gratuiti al via

Al via il primo corso del nuovo catalogo di “Preferisco il rumore del mare”, il recovery college dei Centri di salute mentale di Cles e Mezzolombardo. Ispirato al modello anglosassone, il recovery college è uno spazio di formazione e partecipazione attiva, con l’obiettivo principale di promuovere la salute mentale come bene individuale e collettivo. È un luogo dove si cura non solo la mente, ma anche il corpo. Il programma si sviluppa in due principali aree: l’area del fare, che comprende anche un laboratorio musicale, e l’area dedicata alla salute mentale, con tre corsi specifici. Il progetto nasce da un processo di collaborazione e co-produzione tra operatori del Servizio di salute mentale, utenti, familiari e cittadini attivi, in sinergia con le realtà territoriali, con l’obiettivo comune di valorizzare la salute mentale come bene di tutta la comunità.

Il nuovo catalogo per la stagione autunno-inverno 2024 conferma, come nelle edizioni precedenti, la duplice suddivisione: da un lato l’Area Salute Mentale, che include corsi di carattere più tecnico, dall’altro i corsi più laboratoriali. Tutti i corsi hanno come minimo comune denominatore la tematica della salute mentale e del benessere psicosociale.

I due corsi di carattere laboratoriale, sono i seguenti:

- **«Bioenergetica»** (sala Spaur Mezzolombardo 19-26 settembre, 3-10 ottobre | ore 17 - 18:30: 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;);
- **«Musica per conoscersi»** (Casa Juffmann Cles ottobre-novembre | cinque incontri: pone al centro l’esperienza con il sonoro e il valore che essa porta con sé;);

I tre corsi dell’Area salute mentale:

- **«Tutela dei diritti delle persone fragili: l’amministratore di sostegno»** (Casa Juffmann Cles 14-21 ottobre | ore 14.30 – 16.30: si propone di far conoscere la figura dell’amministratore di sostegno, figura importante nel prevenire problematiche relative a molteplici questioni di denaro, di immobili ed eredità;);
- **«I principali disturbi psichici: proviamo a conoscerli»** (sala Assemblee, via IV novembre 4 Malè 28 ottobre, 4-11-18-25 novembre | ore 15 - 16:30: fornire una panoramica e conoscenze di base relative alle principali forme di disagio psichico e alle loro manifestazioni cliniche in modo da saper cogliere i primi segnali di malessere e favorire una maggiore consapevolezza di sé e degli altri;);
- **«Stili di vita»** (Sala Cassa Rurale, Piazza Alcide De Gasperi Cavareno 14-21-28 | ore 19.30 - 21: grazie alla presenza di una nutrizionista, si tratterà il tema della corretta e sana alimentazione per poter fare autonomamente scelte alimentari consapevoli.

Oltre ai cinque corsi sopra presentati, in collaborazione con il Servizio di salute mentale, la Neuropsichiatria infantile e il Servizio sociale, a Cles, tra ottobre e novembre, verrà organizzato un corso di tre incontri serali aperti alla popolazione. Il tema centrale sarà il disagio giovanile, con un focus sulle azioni che si possono intraprendere per riconoscere i segnali di crisi e affrontarli.

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.

I primi recovery college sono nati negli Stati Uniti negli anni Novanta, per poi diffondersi in Inghilterra, dove nel 2009 è stato aperto a Londra il primo recovery college. Negli ultimi dieci anni anche in Italia, paese all’avanguardia in tema di salute mentale grazie soprattutto alla Legge Basaglia, che ha rappresentato una pietra miliare nella riforma dei sistemi di salute mentale a livello mondiale, questi spazi di formazione e informazione hanno iniziato a prendere piede. In Trentino esistono già altri due recovery college: quello del territorio di Trento (FARe – Formarsi assieme responsabilmente) e quello del territorio di Rovereto (“Futuro in circolo”).

Per iscriversi o chiedere qualsiasi informazione l’indirizzo mail di riferimento è rc.preferiscoilrumoredelmare@gmail.com mentre i contatti telefonici sono i seguenti: 0463 660340 Cles, 0461 611420 Mezzolombardo. I corsi sono gratuiti e aperti a chiunque.

(di)