

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. 2630 del 02/10/2024

Da fine settembre a febbraio cinque corsi per promuovere la salute mentale

Recovery college Rovereto: un ricco catalogo per l'autunno/inverno

Promuovere la salute mentale e il benessere, come prospettiva individuale e bene comune. Perché tutti noi possiamo essere “studenti” del nostro benessere e coltivarlo attraverso il confronto tra le nostre esperienze e quelle degli altri. È questo lo spirito dei Recovery College, una “scuola del benessere” che promuove occasioni di formazione, condivisione e partecipazione attiva attraverso una serie di corsi gestiti da esperti “per professione” (operatori) e da esperti “per esperienza” (utenti e familiari). Obiettivo è co-progettare insieme percorsi di ripresa personale (Recovery), per valorizzare la persona che ha vissuto direttamente o indirettamente il disagio, trasformando l'esperienza personale in risorsa, valorizzando aspettative, capacità, relazioni e potenzialità di ognuno. Per la stagione autunnale/invernale il Recovery College di Rovereto «Futuro in circolo» propone un ricco catalogo di incontri formativi aperti a tutti, in collaborazione con enti e servizi del territorio.

«Futuro in circolo» è un collettivo di persone, tra operatori del Centro di salute mentale e delle cooperative del privato sociale, utenti e familiari del servizio, volontari di diverse associazioni, che propone un'offerta formativa specifica aperta a tutti i cittadini. Le proposte si focalizzano sostanzialmente su tre filoni di interesse: le tematiche legate al benessere e alla salute mentale, alcune attività più pratiche e operative che riguardano l'area del fare e attività di natura più creativa ed espressiva. La peculiarità dell'offerta formativa consiste nel rendere partecipi e protagonisti utenti, familiari, operatori, volontari e la collettività, favorendo la co-progettazione e co-conduzione di attività e iniziative volte al singolo e alla collettività. La partecipazione della cittadinanza ad alcune iniziative diventa quindi occasione di relazione, confronto e crescita. Nel corso degli anni sono stati realizzati una ventina di corsi, suddivisi in sei cataloghi, che hanno visto il coinvolgimento di quasi 400 persone tra utenti del servizio di salute mentale, familiari e cittadini.

Ogni lunedì mattina dalle 9 alle 11 è attivo presso il Centro diurno di psichiatria lo **sportello informativo** per avere dettagli sui corsi e le attività legate a «Futuro in Circolo», uno spazio gestito da un esperto nel supporto tra pari (ESP). A seguire, tra le 10 e le 11.30 si tiene l'**Officina delle idee**, un momento di co-progettazione delle attività, lo spazio in cui si pensano e creano i corsi da proporre nel catalogo.

«Futuro in Circolo» promuove l'integrazione sul territorio, col fine di sensibilizzare la comunità rispetto alle salute mentale, combattere lo stigma e favorire la collaborazione tra realtà e servizi. L'intento è quello di creare una cultura che consideri la salute mentale come un bene comune. Il *Recovery College* di Rovereto si avvale della collaborazione e della partecipazione attiva di operatori e partner territoriali; i principali sono la cooperativa sociale Gruppo 78, la cooperativa sociale Il Girasole, l'associazione La Foresta – Accademia di comunità, il Museo d'Arte Moderna e Contemporanea di Rovereto (MART), il Comune di Rovereto, l'associazione Movimento Creativo e libreria Piccolo Blu.

Per info e iscrizioni:

futuroincircolo@gmail.com 0464 403537

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti: utenti, familiari, operatrici e operatori dei servizi, cittadine e cittadini.

Il catalogo dei corsi 2024-2025 (vedi allegato):

Ti vedo, ti sento

Percorso creativo di musica, movimento e danza con Marcia Plevin, danzaterapeuta e Corrado Bungaro, musicoterapeuta. Percorso espressivo per liberare il proprio potenziale creativo, attraverso esplorazioni sonore e in movimento volte a rinforzare il senso di presenza e identità. Dall'improvvisazione alla composizione, dal gioco al dare forma, per scoprire come vedersi in movimento e sentirsi nel suono, oppure il contrario.

Quando: ogni martedì dal 24/09/24 al 12/11/24 | 10-12

Dove: CDM, Via Maioliche 137, Rovereto

Alimentazione equilibrata

Conosciamo meglio gli alimenti per promuovere la salute e salvaguardare l'ambiente.

Quando: giovedì 17, 24, 31 ottobre | 10-12

Dove: Centro Civico Lizzanella, via XXIV maggio 4

Sull'onda delle emozioni

Le emozioni vengono spesso dipinte come onde che ci attraversano, che a volte ci travolgono. E se provassimo a prendere una tavola da surf per conoscerle e cavalcarle con più consapevolezza? Magari riusciremmo addirittura ad apprezzare il paesaggio meraviglioso che creano dentro di noi! Se avete coraggio, armatevi di salvagente e partite con noi per questo viaggio!

Quando: lunedì 4, 11, 18, 25 novembre | 14-16

Dove: Area Educazione Mart, corso A. Bettini 43, Rovereto

Sei disposto a cambiare idea?

Dicono che il mondo sia bello perchè vario... possiamo riuscire a superare le barriere mentali e i pregiudizi, anche verso noi stessi? Il diverso ci spaventa? Parliamone insieme.

Quando: giovedì 28 novembre e 5 dicembre | 16.30-18.30

Dove: La Foresta - ala Nord stazione FS Rovereto, piazzale Orsi 15-17

Star bene si può

Il corso presenta gli ingredienti condivisi per far crescere la salute mentale: speranza, relazioni con gli altri, valorizzazione della persona e delle sue qualità. Questi elementi stanno alla base della recovery, un percorso di cambiamento in cui la persona diventa protagonista del proprio benessere. E' quindi importante prendere consapevolezza del punto a cui si è giunti, formulare un piano d'azione e accompagnare nel raggiungimento di obiettivi personali.

Quando: giovedì 16, 23, 30 gennaio, 6 febbraio | 16:30-18.30

Dove: La Foresta - ala Nord stazione FS Rovereto, piazzale Orsi 15-17

(vt)