

Preferisco il  
rumore del mare



Recovery College  
Cles - Mezzolombardo

# RECOVERY COLLEGE



Azienda Provinciale  
per i Servizi Sanitari  
Provincia Autonoma di Trento

CON IL  
SOSTEGNO DI:

avolta

## "PREFERISCO IL RUMORE DEL MARE"

CATALOGO PRIMAVERA/ESTATE 2024

I CORSI SONO GRATUITI E APERTI A TUTTA LA POPOLAZIONE

### Area salute mentale

#### GUARIRE SI PUO' - Malè

Il corso si propone di introdurre ai temi della RECOVERY intesa come la possibilità di vivere al meglio la propria vita nonostante la presenza di un disagio psichico.

**Numero di incontri:** 4  
**Date:** lunedì 5 - 12 - 19 - 26 febbraio 2024  
**Orario:** 10:00 - 11:30  
**Luogo:** Poliambulatorio, Via IV Novembre, 8 - Malè

**Numero di partecipanti:** Massimo 15

#### STIGMA E PREGIUDIZIO - Mezzolombardo

Il corso si propone di introdurre ai temi del pregiudizio e dello stigma per permettere ai partecipanti di familiarizzare con questi concetti, approfondire la tematica dal punto di vista teorico ed attraverso diversi punti di vista. Inoltre il corso è volto all'apprendimento di efficaci tecniche di fronteggiamento dello stigma e dell'autostigma anche attraverso l'ascolto di esperienze/testimonianze sui temi trattati.

**Numero di incontri:** 3  
**Date:** 4 - 11 - 18 aprile 2024  
**Orario:** 14:30 - 16:00  
**Luogo:** sala riunioni Centro Sanitario San Giovanni, Via Alpini 7

**Numero di partecipanti:** Massimo 25 persone

#### L'ESPERTO IN SUPPORTO TRAPARI - Cles

La partecipazione a questo corso permetterà di conoscere meglio la figura dell'ESP attraverso i racconti di chi svolge questo ruolo all'interno dei Servizi di Salute Mentale al fianco degli operatori. Gli ESP sono figure innovative, chiamate ad operare in vari ambiti tra cui la salute mentale, mettendo a disposizione di altre persone in difficoltà il proprio sapere esperienziale ed infondendo, in questo modo, quel senso di fiducia e speranza alla base di ogni percorso di recovery.

**Numero di incontri:** 3  
**Date:** lunedì 13 - 20 - 27 maggio 2024  
**Orario:** 13:30 - 15:00  
**Luogo:** Casa Juffmann, Via Romana -Cles  
**Numero di partecipanti:** Massimo 20

### Area del fare

#### MUSICA PER CONOSCERSI - Mezzolombardo

Il corso pone al centro l'esperienza con il sonoro e il valore che essa porta con sé. Siamo esseri musicali ed entrare in relazione con l'elemento musicale significa fare esperienza di nuovi linguaggi per costruire legami, tessere relazioni, approfondire conoscenze. Il corso vuole offrire l'opportunità di scoprire la proprie musicalità e conoscerne le molteplici sfumature, all'interno di un contesto di ascolto e condivisione.

**Numero di incontri:** 5  
**Date:** giovedì 15 - 22 - 29 febbraio - 7 - 14 marzo 2024  
**Orario:** 17:00 - 18:30  
**Luogo:** Sala Spaur, piazza delle Erbe  
**Numero di partecipanti:** Massimo 12-15

#### BIOENERGETICA - Cles

Il corso di bioenergetica intende aumentare, attraverso esperienze corporee calibrate, la propria mobilità corporea e respiratoria promuovendo un maggior contatto con sé stessi ed una maggiore consapevolezza di sé. Alleviando le proprie tensioni croniche, si accompagneranno i partecipanti nel riappropriarsi di una maggiore vitalità e benessere.

**Obiettivi:**  
- rendere fluide e armoniche tutte le parti del corpo;  
- liberare le energie stagnanti e caricarsi di energie vitalizzanti;  
- radicare la creatività positiva e le migliori risorse personali.

**Numero di incontri:** 4  
**Date:** 3 - 10 - 17 - 24 aprile 2024  
**Orario:** 16:00 - 17:30  
**Luogo:** Cles  
**Numero di partecipanti:** Massimo 12-15

UN PROGETTO IN  
COLLABORAZIONE CON:



SCUOLA DI MUSICA  
CELESTINO ECCHER  
DELLE VALLI DI NON E SOLE



PORTE APERTE



COMUNE DI  
MEZZOLOMBARDO

Associazione Culturale  
LeArTi



scuola musicale

audio allo



ANANIA  
Comunità  
Val di Non



COME ISCRIVERSI? E' FACILE!

Contattaci a:

Cles **0463-660340**

Mezzolombardo **0461-611420**

CI TROVATE ANCHE SU:



rc.preferiscoilrumoredelmare@gmail.com