Preferisco il rumore del mare
Recovery College
Cles - Mezzolombardo

Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

RECOVERY COLLEGE "PREFERISCO IL RUMORE DEL MARE"

CON IL SOSTEGNO DI: avolta

"Preferisco il rumore del mare" è il Recovery College dei territori che afferiscono al Centro Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo, uno spazio dove ciascuno può diventare studente del proprio benessere. E' un luogo dove ci si prende cura della propria mente e del proprio corpo. L'iniziativa, ispirata al modello anglosassone, è frutto di una co-progettazione e co-produzione tra operatori del Servizio di Salute Mentale, utenti, familiari e cittadini attivi che, in stretta collaborazione con le realtà del territorio, si pongono come obiettivo principale quello di **promuovere la Salute Mentale come bene individuale e della comunità.**

Area salute mentale

I PRINCIPALI DISTURBI PSICHICI: PROVIAMO A CONOSCERLI - MALE'

Fornire 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 sè e degli altri.

Numero di incontri: 5 incontri
Date: 28 OTTOBRE e 4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2024
Orario: dalle 15:00 alle 16:30
Luogo: Sala Assemblee - via IV Novembre 4, Malè
Numero di partecipanti: APERTO A TUTTI

TUTELA DEI DIRITTI DELLE PERSONE FRAGILI: L'AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO - CLES

All'interno di una strategia volta a prevenire importanti problematiche relative alla gestione di denaro, all'amministrazione di beni immobili ed eredità, si propone la presentazione da parte di un Avvocato, di tutti quegli istituti previsti dal nostro ordinamento. Sono previsti due incontri:

1. Amministratore di Sostegno e rendita vitalizia
2. Trust e vincolo di destinazione su beni immobili

Date: lunedì 14 - 21 OTTOBRE 2024
Orario: dalle 14:30 alle 16:30
Luogo: Casa Juffmann, Via Romana - Cles
Numero partecipanti: Massimo 25

STILI DI VITA - CAVARENO

La partecipazione agli incontri con la nutrizionista è un'opportunità per apprendere i principi di una sana alimentazione, riconoscere le fake news sul cibo e comprendere come adottare uno stile di vita sano. Durante le sessioni, imparerai a fare scelte alimentari consapevoli, distinguere tra falsi miti e verità e migliorare il tuo benessere quotidiano."

Numero di incontri: 3 incontri
Date: martedì 14 - 21 e 28 GENNAIO 2025
Orario: dalle 19:30 alle 21:00
Luogo: Sala Cassa Rurale, Piazza Alcide De Gasperi 9
Numero di partecipanti: APERTO A TUTTI

Area del fare

MUSICA PER CONOSCERSI - CLES

Il corso pone al centro l'esperienza con il sonoro e il valore che essa porta con sé e offre l'opportunità di scoprire la propria musicalità e conoscerne le molteplici sfumature, all'interno di un contesto di ascolto e condivisione.

Numero di incontri: 5 incontri
Date: tra OTTOBRE e NOVEMBRE
Orario: tardo pomeriggio
Luogo: Cles
Numero di partecipanti: 20 persone
A BREVE LOCANDINA SPECIFICA

BIOENERGETICA - MEZZOLOMBARDO

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.

Numero di incontri: 4 incontri
Date: 19 - 26 SETTEMBRE, 3 e 10 OTTOBRE 2024
Orario: dalle 17:00 alle 18:30
Luogo: Sala Spaur, piazza delle Erbe - Mezzolombardo
Numero di partecipanti: 20 persone

Sarà organizzato **tra ottobre e novembre** un corso della durata di 3 incontri serali a Cles aperti alla popolazione, in collaborazione con Servizio di Salute Mentale, Servizio di Neuropsichiatria Infantile e Servizio Sociale. L'obiettivo è affrontare il tema del disagio giovanile e delle azioni che si possono mettere in campo per riconoscere i segnali di crisi e farvi fronte. A breve uscirà la locandina specifica con i dettagli.

COME ISCRIVERSI? E' FACILE!

Contattaci a:
Cles **0463-660340**
Mezzolombardo **0461-611420**
rc.preferiscoilrumoredelmare@gmail.com

I CORSI SONO GRATUITI

CI TROVATE ANCHE SU:

@RC.PREFERISCOILRUMOREDELMARE

UN PROGETTO IN COLLABORAZIONE CON:

COMUNE DI MEZZOLOMBARDO
Comunità Val di Non
Comune di Cles
PORTE APERTE
Associazione Culturale LeArTi
scuola musicale Guido Gallo
SCUOLA DI MUSICA CELESTINO ECCHER
Associazione Valle Aperta
Comunità Rotaliana Königsberg