

Il Centro di Salute Mentale di Rovereto in collaborazione con il Comune di Rovereto, il Mart, la Biblioteca e gli altri partners del territorio, in occasione della giornata mondiale della salute mentale 10 ottobre 2021, organizza una serie di iniziative volte a promuovere il benessere individuale e collettivo a partire dalle 5 vie del benessere per la Recovery.

LE 5 VIE DEL BENESSERE

PER LA SALUTE MENTALE

Essere curiosi

Cerca di prestare maggiore attenzione a ciò che ti circonda, ai pensieri e ai sentimenti

Mantenersi attivi

Essere fisicamente attivi migliora la salute fisica e può migliorare l'umore, il benessere e diminuire stress, depressione e ansia

Coltivare relazioni

Cura le relazioni con le altre persone, trova il positivo negli altri, il benessere della propria comunità è favorito da relazioni positive

Essere generosi

Fare anche piccoli gesti di altruismo può aumentare la felicità e dare soddisfazione alla propria vita

Continuare ad imparare

Cerca di fare esperienze diverse, di apprendere cose nuove, questo stimolerà positivamente la mente

DOMENICA 10 OTTOBRE

D'istanti dal Covid: Teatro di Avio ore 20.30.

Serata di approfondimento con esperti e testimonianze su come il Covid ed il lockdown abbiano avuto un forte impatto sulla salute mentale. Sarà presente il direttore dell'U.O di Psichiatria Val d'Adige, Valle dei Laghi, Vallagarina e Altipiani Cimbri dott. Marco Maria Goglio.

LUNEDÌ 11 OTTOBRE

Torneo di calcetto: campo Arcivescovile (Via Driopozzo 1/A Rovereto) dalle 15.00 alle 18.00. Seguirà un piccolo rinfresco. In caso di brutto tempo l'evento sarà annullato.

MERCOLEDÌ 13 OTTOBRE

Biblioteca Vivente: nella piazza del Mart dalle 10.30 alle 17.30. E' un'iniziativa che riprende l'esperienza danese della "Human Library", una biblioteca in cui per leggere i libri non si sfogliano le pagine ma il lettore incontra una persona che racconta la propria storia.

VENERDÌ 15 OTTOBRE

Swap party: piazza San Giovanni ad Ala dalle 14.00 alle 17.00 scambio di vestiti ed accessori che non si usano più.

VENERDÌ 22 OTTOBRE

Pro Action Café: c/o La Foresta dalle 14.30 alle 17.00 un incontro per esplorare opportunità e dare continuità ad iniziative di promozione della salute mentale: da Esplorazioni - Intrecci virtuosi tra salute mentale e cultura - a Futuro in Circolo - Recovery College Rovereto.

per info:
futuroincircolo@gmail.com
tel: 0464/403537

Si accede con Green Pass