



RECOVERY COLLEGE

"PREFERISCO IL RUMORE DEL MARE"

"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.**

OFFERTA FORMATIVA 1° TRIMESTRE 2026

SALUTE MENTALE E RECOVERY: IL BENESSERE E' UN EQUILIBRIO DA COLTIVARE - MEZZOCORONA

Un percorso dedicato alla salute mentale, per comprendere cos'è davvero, come attraversare i momenti di vulnerabilità e cosa significa intraprendere un percorso di recovery. Rifletteremo insieme su ciò che influisce sul nostro equilibrio emotivo, su come riconoscere e affrontare le crisi e su come ritrovare risorse e nuove possibilità. Saranno presenti esperti per esperienza, che condivideranno in modo autentico il proprio vissuto.

NUMERO DI INCONTRI: 3 incontri

DATE: martedì 27 gennaio 2026, martedì 3 febbraio 2026 e martedì 10 febbraio 2026

ORARIO: dalle 17:30 alle 19:00

LUOGO: Sala ex Consiglio, Palazzo Firmian, P.za Chiesa 13

APERTO A TUTTI

VIVERE BENE: STILI DI VITA CHE FANNO LA DIFFERENZA - CAVARENO

La partecipazione agli incontri 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, grazie anche al contributo di un esperto per esperienza, che condividerà le proprie riflessioni offrendo una prospettiva pratica e concreta.

NUMERO DI INCONTRI: 3 incontri

DATE: lunedì 9 marzo 16 marzo e 23 marzo 2026

ORARIO: dalle 19:30 alle 21:00

LUOGO: Sala Cassa Rurale, Piazza Alcide De Gasperi 9

APERTO A TUTTI

SUPERARE MURI INVISIBILI: STIGMA E PREGIUDIZIO - LAVIS

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 incontri

DATE: mercoledì 15 aprile, 22 aprile e 29 aprile 2026

ORARIO: dalle 17:30 alle 19:00

LUOGO: da definire, iscriviti, ti invieremo le informazioni

APERTO A TUTTI

**I CORSI SONO GRATUITI
COME ISCRIVERSI?
E' FACILE!
INQUADRA IL QR-CODE**

Contattaci a:

Cles **0463-660272**

Mezzolombardo **0461-611420**

rc.preferiscoilrumoredelmare@gmail.com

Un progetto in
collaborazione con:



COMUNE DI
MEZZOCORONA

