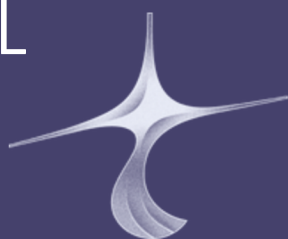


Lunatici

Festival

PRE-FESTIVAL

ASPETTANDO LUNATICI



29 SETTEMBRE
6 OTTOBRE
13 OTTOBRE

ORE 17:30-19:00

VIA DEGASPERI, 22 - LAVIS (SALA PEZCOLLER)

ACCESSO LIBERO E GRATUITO

Salute mentale e recovery

Il benessere è un equilibrio da coltivare

3 INCONTRI A CURA DEL RECOVERY COLLEGE "PREFERISCO IL RUMORE DEL MARE"



Associazione A.M.A.
Auto Mutuo Aiuto Odv

"Preferisco il rumore del mare" è il Recovery College dei territori del Centro Salute Mentale di Cles e Mezzolombardo. È uno spazio dove ciascuno può diventare studente del proprio benessere. Il progetto, ispirato al modello anglosassone, nasce dalla collaborazione tra operatori, utenti, familiari e cittadini attivi. L'obiettivo principale è promuovere la salute mentale come bene individuale e collettivo.

L'evento fa parte del [Festival Lunatici](#), dedicato a giovani e salute mentale. Scopri la nostra escape room su lunaticiescaperoom.com o inquadra il QR Code per scoprire il programma del festival



Lunedì 29/09/2025

Salute mentale: cos'è e perché riguarda tutti noi?

Un incontro per riflettere insieme sul significato di salute mentale: non solo l'assenza di malattia, ma un equilibrio tra corpo, mente, emozioni e relazioni. Vedremo come diversi aspetti della nostra vita influiscano sul benessere psicologico e quanto sia importante prendersene cura nel loro insieme.

Lunedì 6/10/2025

Crisi e vulnerabilità: attraversare i momenti difficili

La vulnerabilità fa parte della vita di tutti: affrontarla significa imparare a riconoscerla e a non viverla con vergogna o paura. In questo incontro parleremo di come gestire le crisi emotive o psicologiche e offriremo una panoramica semplice dei disturbi psichici più comuni, per imparare a riconoscerli e affrontarli, anche con il sostegno degli altri.

Lunedì 13/10/2025

Recovery: ripartire da sé stessi

Il concetto di recovery non è solo "guarigione", ma un percorso personale per tornare a stare meglio, riscoprendo risorse e capacità che ognuno porta con sé. Parleremo di come si possa costruire giorno per giorno un nuovo equilibrio e presenteremo il Recovery College, con le sue iniziative aperte a tutta la comunità: uno spazio di apprendimento, condivisione e crescita personale.

