



Sportello informativo

Per saperne di più su cosa
facciamo

ogni lunedì, h 9.00-11.00
Centro Diurno Psichiatria,
piazzale S. Maria 6, Rovereto

Officina delle idee

Momento di co-progettazione
delle attività

ogni venerdì, h 10.00-11.30
Centro Diurno Psichiatria,
piazzale S. Maria 6, Rovereto

Info e iscrizioni

futuroincircolo@gmail.com
0464 403537

La partecipazione è gratuita e aperta a tutt*: persone utenti, familiari,
operatrici e operatori dei servizi, cittadine e cittadini.

ci trovi anche sui social:

  @futuroincircolo

GRAPHIC MDESIGN



Il nostro obiettivo è **promuovere la salute mentale ed il benessere**, come prospettiva individuale e bene comune. Tutt* possiamo essere **student* del nostro benessere** e coltivarlo attraverso il confronto tra le proprie esperienze e quelle di altre persone. Insieme co-progettiamo percorsi di ripresa personale (recovery), che valorizzano aspettative, capacità, relazioni e potenzialità di ognun*.

Proponiamo **corsi formativi aperti a tutte le persone che vogliono stare bene** ed in collaborazione con enti e servizi del territorio. In particolare per chi si trova in una situazione di disagio e difficoltà, per chi soffre di un disturbo mentale, per utenti dei servizi, familiari, conoscenti e operatori.

Ci rivolgiamo a tutt* coloro che sono curios*, che vogliono **condividere le proprie passioni e capacità**, disponibili ad imparare qualcosa di nuovo oppure ad insegnarlo.

FUTURO IN CIRCOLO Recovery College Rovereto



CATALOGO CORSI 2024/2025 PRIMO SEMESTRE



In collaborazione con:





Ti vedo, ti sento

Percorso creativo di musica, movimento e danza con Marcia Plevin, danzaterapeuta e Corrado Bungaro, musicoterapeuta. Percorso espressivo per liberare il proprio potenziale creativo, attraverso esplorazioni sonore e in movimento volte a rinforzare il senso di presenza e identità. Dall'improvvisazione alla composizione, dal gioco al dare forma, per scoprire come vedersi in movimento e sentirsi nel suono, oppure il contrario.

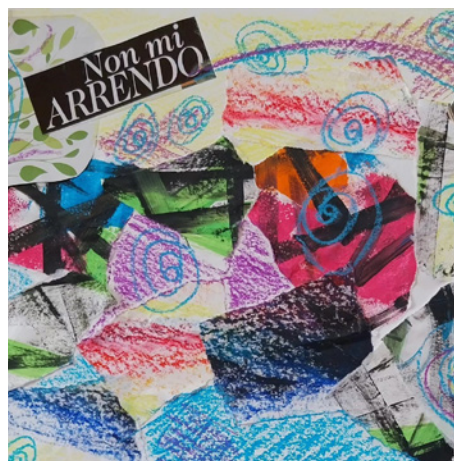
Numero incontri: 8
Date: ogni martedì dal 24/09/24 al 12/11/24
Orario: 10.00-12.00
Dove: CDM, Via Maioliche 137, Rovereto
N.partecipanti max: 15



Alimentazione equilibrata

Conosciamo meglio gli alimenti per promuovere la salute e salvaguardare l'ambiente.

Numero incontri: 3
Date: giovedì 17, 24, 31 ottobre 2024
Orario: 10.00-12.00
Dove: Centro Civico Lizzanella, via XXIV maggio n° 4
N.partecipanti max: 30



Sull'onda delle emozioni

Le emozioni vengono spesso dipinte come onde che ci attraversano, che a volte ci travolgono. E se provassimo a prendere una tavola da surf per conoscerle e cavalcarle con più consapevolezza? Magari riusciremmo addirittura ad apprezzare il paesaggio meraviglioso che creano dentro di noi! Se avete coraggio, armatevi di salvagente e partite con noi per questo viaggio!

Numero incontri: 4
Date: lunedì 4, 11, 18, 25 novembre 2024
Orario: 14.00-16.00
Dove: Area Educazione Mart, corso A. Bettini 43, Rovereto
N.partecipanti max: 15



Sei disposto a cambiare idea?

Dicono che il mondo sia bello perché vario... possiamo riuscire a superare le barriere mentali e i pregiudizi, anche verso noi stessi? Il diverso ci spaventa? Parliamone insieme.

Numero incontri: 2
Date: Giovedì 28/11/2024, 05/12/2024
Orario: 16.30-18.30
Dove: La Foresta - ala Nord stazione FS Rovereto, piazzale Orsi 15-17
N.partecipanti max: 15



Star bene si può

Il corso presenta gli ingredienti condivisi per far crescere la salute mentale: speranza, relazioni con gli altri, valorizzazione della persona e delle sue qualità. Questi elementi stanno alla base della recovery, un percorso di cambiamento in cui la persona diventa protagonista del proprio benessere. E' quindi importante prendere consapevolezza del punto a cui si è giunti, formulare un piano d'azione e accompagnare nel raggiungimento di obiettivi personali.

Numero incontri: 4
Date: giovedì 16, 23, 30 gennaio, 6 febbraio 2025
Orario: 16.30-18.30
Dove: La Foresta - ala Nord stazione FS Rovereto, piazzale Orsi 15-17
N.partecipanti max: 15

Lecture in circolo: gruppo di lettura

In collaborazione con la libreria Piccoloblu di Rovereto, prosegue a incontrarsi il gruppo di lettura. Attraverso libri scelti collettivamente, affrontiamo speranze, paure e prospettive nuove. Ti interessa partecipare? Ci troviamo presso la libreria Piccoloblu in via Rialto 47. Per maggiori informazioni, contatta la libreria!

EcoLab

Eco Lab sono i laboratori del "fare in comune" organizzati dall'Associazione La Foresta - Accademia di comunità, aperti a tutte e tutti. Fa parte delle proposte pratiche del Recovery College perché stimolano abilità manuali e creative di ciascuno, attente alla cura dell'ambiente in cui viviamo. Se vuoi sperimentare insieme pratiche di autoproduzione, riparazione e cucito, piccola falegnameria e cucina, puoi seguire i social de La Foresta per il calendario completo dei laboratori.

Viaggiando nella recovery

Ogni primo venerdì del mese ci troviamo presso il Centro Diurno Psichiatria di Rovereto (Piazzale Santa Maria 6) dalle 10.00 alle 11.30. Trattiamo insieme diversi temi inerenti la Recovery, ovvero il processo di cambiamento di attitudini, valori, obiettivi e sentimenti che si basa su speranza, ottimismo, centralità della persona, assunzione di responsabilità e molto altro.

ANTICIPAZIONE CORSI

SECONDO SEMESTRE

Presentazione servizi

Alcuni Servizi inerenti il Benessere e la Salute Mentale si presentano alla cittadinanza.

FEBBRAIO 2025

Soli ma non troppo

Affronteremo il tema della solitudine, di come a volte ci freni e a volte ci aiuti.

FEBBRAIO 2025

Fare fiabe insieme

Immergendoci nell'antica tradizione della fiaba ne costruiremo una tutti insieme per conoscere e conoscersi.

FEBBRAIO-MARZO 2025

Niente panico! È solo ansia

Parleremo di come viviamo l'ansia e delle strategie per gestirla, concentrandoci sia su quella fisiologica che su quella patologica.

MARZO-APRILE 2025

Nutrire se stessi: prospettive sulle pratiche spirituali nel quotidiano

Verremo guidati insieme ad esplorare le parole che muovono la nostra spiritualità e la nostra ricerca di senso.

MAGGIO 2025

Dai di queste cose non si parla!

Abbattiamo la vergogna e confrontiamoci su temi di sessualità ed affettività.

MAGGIO 2025

Racconti in circolo

Concluderemo con un evento conviviale durante il quale ascoltare testimonianze di scelte, di cambiamenti dello stile di vita e di Recovery.

GIUGNO 2025