

RECOVERY { NET

Un progetto di



Con il contributo di



Dipartimento
di Salute Mentale
e delle Dipendenze

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Spedali Civili



Programma FOR 2020

Formazione e Opportunità per la Recovery

Primo semestre

Programma FOR 2020 Formazione e Opportunità per la Recovery

E-mail: info@programmafor.it
Sito internet: www.programmafor.it
Telefono: 338 2548132
(solo negli orari della segreteria)

Il **Programma FOR** (Formazione e Opportunità per la Recovery) è uno **spazio formativo e di confronto** aperto ad utenti dei servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale. Il Programma consente a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale. Tutti i corsi proposti sono facilitati da operatori ed esperti per esperienza.



INFORMAZIONI

Possono iscriversi ai corsi **operatori, utenti e familiari che fanno riferimento ai servizi dell'Unità Operativa di Psichiatria n. 23** e tutti i cittadini interessati che abitano nel territorio di riferimento.

La **partecipazione** ai corsi è **gratuita**. Per iscriversi è necessario compilare una **scheda** reperibile presso la Segreteria o sul sito internet. La scheda di iscrizione compilata dovrà essere consegnata alla Segreteria FOR almeno 10 giorni prima dell'inizio dei corsi in una delle seguenti modalità:

- Presentandosi di persona presso la **Segreteria FOR**
- Iscrivendosi on-line al sito **www.programmafor.it**

Per aiutarti nella scelta dei corsi abbiamo suddiviso la proposta in **tre sezioni**:

PER INIZIARE



In questa sezione sono presenti dei **corsi brevi** che introducono i temi principali legati al significato di **recovery**, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato al programma FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

PER APPROFONDIRE



In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di **approfondire** le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.

PER ANDARE OLTRE



In questa sezione sono presenti quei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica **dell'autonomia individuale**. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.

I corsi della prima sezione “per iniziare” saranno ripetuti anche dopo l'estate, mentre per le altre due sezioni saranno proposti corsi diversi.

Gli argomenti trattati:

I temi trattati nei corsi fanno riferimento a **quattro aree** importanti per il percorso personale di recovery e sono individuabili con le icone descritte di seguito:



SALUTE

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti alla salute fisica e mentale, alla cura di sé e al problema delle dipendenze.



RELAZIONI

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti alle relazioni personali, alle reti sociali e alla possibilità di vivere positivamente l'ambiente in cui si vive.



ATTIVITÀ E FUNZIONAMENTO

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti alle abilità per la vita quotidiana, il lavoro, lo studio, le responsabilità personali, la possibilità di empowerment personale.



IDENTITÀ

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti all'identità personale, alla fiducia e speranza, alla possibilità di trovare un senso alle proprie esperienze di vita e lavorare sulla propria autostima.



PER INIZIARE

In questa sezione sono presenti dei corsi brevi che introducono i temi principali legati al significato di recovery, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato al programma FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

1 GUARIRE SI PUÒ

Il corso introduce ai temi della **recovery** intesa come la possibilità di **vivere al meglio** nonostante i sintomi della malattia. Recovery è un percorso di cambiamento reso possibile da un atteggiamento di **speranza e ottimismo** di pazienti, operatori e famigliari.



Gli incontri prevedono l'ascolto di testimonianze di pazienti che sono riusciti a fare un percorso di recupero, a riscoprire la speranza e a trovare strategie per vivere al meglio, nonostante la malattia. La partecipazione a questo corso è consigliata a quanti si avvicinano per la prima volta al Programma FOR

Destinatari: Tutti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Lunedì
Date: 16, 23, 30 Marzo / **Orario:** 14.00 - 16.00
Per questo corso è stato richiesto l'**accreditamento ECM**

2 UNO SGUARDO ALLE PROPOSTE DEI SERVIZI

L'incontro propone una breve storia dei **Servizi** per la salute mentale dopo la legge Basaglia e illustra le attuali **offerte** della UOP n. 23



Il corso propone uno sguardo all'interno dei Servizi per la Salute Mentale per comprenderne il funzionamento e le modalità di accesso attraverso la voce dei protagonisti (operatori e pazienti).

Destinatari: Tutti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 1 - **Giorno:** Lunedì
Date: 6 Aprile / **Orario:** 14.00 - 16.00

3 LE 5 VIE DEL BENESSERE

Il corso propone di approfondire "Le 5 **vie del benessere**" che sono state scientificamente dimostrate utili per aumentare il proprio benessere e abbassare il rischio di sviluppare problemi di salute mentale.



Gli incontri prevedono l'approfondimento di ciascuna via: Coltivare relazioni / Mantenersi attivi / Essere curiosi / Continuare ad imparare / Essere generosi

Destinatari: Tutti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 15, 22, 29 Aprile / **Orario:** 10.00 - 12.00
Per questo corso è stato richiesto l'**accreditamento ECM**

4 COMUNICAZIONE E ASCOLTO

Il corso si pone l'obiettivo di riflettere sulle proprie modalità di **relazione** e di sperimentare **nuove strategie comunicative**.



Gli incontri, utilizzando aspetti teorici e pratici, propongono i seguenti temi: Comunicazione non verbale / Comunicazione verbale / Ascolto attivo / Assertività

Destinatari: Tutti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 29 aprile - 6, 13, 27 Maggio / **Orario:** 14.00 - 16.00

5

VISSUTO DEI FAMIGLIARI

Il corso si rivolge ai **famigliari** di persone che soffrono di un problema di salute mentale. Si propone di facilitare il dialogo e condividere **strategie** per la gestione delle **difficoltà**.



Il corso, mediante la condivisione in gruppo, affronta le seguenti tematiche: Emozioni e esperienze quotidiane / Modalità di dialogo / Strategie base nella gestione dei sintomi.

Destinatari: Familiari - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia Brescia - **Numero di incontri:** 3 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 18, 25 Marzo - 1 Aprile / **Orario:** 18.30 - 20.00

6

DAI SINTOMI ALLA TERAPIA

Il corso si propone di introdurre alla conoscenza dei **principali disturbi** e dei possibili **trattamenti**.



Gli incontri prevedono la descrizione dei sintomi relativi ai principali disturbi psichici e delle strategie di cura più appropriate, anche attraverso il confronto fra i vari partecipanti.

Destinatari: Tutti - **Sede:** Cascina Riscatto Via Tiziano - Brescia
Numero di incontri: 2 - **Giorno:** Lunedì
Date: 23, 30 Marzo / **Orario:** 10.00 - 12.00

7

IL MOVIMENTO COME BENESSERE

Il corso si propone di approfondire la conoscenza del proprio fisico per individuare gli obiettivi e le strategie orientate al **benessere personale**.



Il corso prevede aspetti teorici, momenti di confronto e la sperimentazione di alcuni esercizi pratici in gruppo.

Destinatari: Pazienti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia Brescia - **Numero di incontri:** 2 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 25 Marzo - 1 Aprile / **Orario:** 14.00 - 16.00



PER APPROFONDIRE

In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.

8

COMPNDERE E GESTIRE LA DEPRESSIONE

Il corso si rivolge ai **pazienti** che hanno provato l'esperienza della depressione. Si propone di condividere informazioni e conoscenze sulla sintomatologia e sulle **strategie** di fronteggiamento.



Il corso approfondisce le seguenti tematiche: Definizione della depressione / Approfondimento della terapia farmacologica / Individuazione delle principali strategie per la gestione della depressione.

Destinatari: Pazienti - **Sede:** Cascina Riscatto Via Tiziano - Brescia
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Venerdì
Date: 20, 27 Marzo - 3 Aprile / **Orario:** 10.00 - 12.00

9 RI-STUDIARE

Il corso si rivolge agli **utenti** che stanno svolgendo un corso di **studio** o lo hanno interrotto. Si propone di migliorare il **metodo** e la pianificazione dello studio, oltre che valutare insieme un **orientamento** alla scelta scolastica.



Il corso prevede le seguenti tematiche: Pianificazione e organizzazione dello studio / Concentrazione e motivazione / Esplorazione di abilità ed interessi / Esplorazione del panorama formativo offerto dal territorio.

Destinatari: Pazienti dai 18 ai 24 anni - **Sede:** Biblioteca di Montichiari - **Numero di incontri:** 6 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 22, 29 Aprile - 6, 13, 20, 27 Maggio / **Orario:** 16.00 - 18.00

10 STIMA E AUTOSTIMA

Il corso si pone l'obiettivo di individuare gli elementi che favoriscono lo sviluppo della **stima personale** e della **fiducia in se stessi**.



Avvalendosi degli aspetti teorici e attraverso esperienze pratiche verranno considerati i seguenti aspetti: il concetto di stima e la costruzione dell'auto-stima quale valore per sé nella relazione con gli altri.

Destinatari: Tutti - **Sede:** Cascina Riscatto Via Tiziano - Brescia
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** Lunedì
Date: 4, 11, 18, 25 Maggio / **Orario:** 10.00 - 12.00

11 CHANGE: CAMBIAMENTO CREATIVO

Il corso accompagna i partecipanti alla scoperta di **strumenti comunicativi** e di nuovi **linguaggi espressivi** volti ad aumentare l'**autostima** e il senso di identità, in una prospettiva di cambiamento e sviluppo di nuove potenzialità per stare bene.



Negli incontri verranno proposte attività che riguardano: la corporeità / l'utilizzo della fantasia / la musica / il gioco / il fumetto.
È possibile anche un'iscrizione al singolo incontro.

Destinatari: Tutti - **Sede:** : Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 5 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 6, 13, 20, 27 Maggio - 3 Giugno / **Orario:** 10.00 - 12.00

12 C'È ANSIA E ANSIA

Il corso si rivolge ai **pazienti** che hanno provato l'esperienza dell'**ansia** e si propone di condividere informazioni, conoscenze della sintomatologia e **strategie** di fronteggiamento.



Il corso prevede le seguenti tematiche: Definizione dell'ansia / Distinzione tra ansia normale e ansia patologica / Approfondimento della terapia farmacologica / Individuazione delle principali strategie per la gestione dell'ansia

Destinatari: Pazienti - **Sede:** Cascina Riscatto Via Tiziano - Brescia
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Venerdì
Date: 8, 15, 22 Maggio / **Orario:** 10.00 - 12.00

13 STRADA VECCHIA... STRADA NUOVA? PRATICHE FILOSOFICHE DI COMUNITÀ

Il corso si propone di potenziare le abilità di autoriflessione e le capacità di **ascolto** reciproco. I temi sono approfonditi in un percorso socializzante, che utilizza la **filosofia** come tramite per generare **dialogo** fra i partecipanti.



Il percorso, con la metodologia Philosophy for Community, è incentrato sul tema del "rischio" e tratta i seguenti argomenti: percezione del rischio / rischio: opportunità o pericolo? / rischio: cambiamento o staticità?

Destinatari: Tutti - **Sede:** : Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** Lunedì
Date: 18, 25 Maggio - 8, 15 Giugno / **Orario:** 16.30 - 18.30

14 CORPO-MENTE: CONOSCERSI MEGLIO

Il corso si pone l'obiettivo di prendere **consapevolezza** delle proprie **potenzialità espressive** nell'ambito della vita quotidiana.



Il percorso propone riflessioni ed esercitazioni pratiche per sperimentare, in relazione a situazioni concrete, i seguenti aspetti: Voce / Corporeità / Emozioni.

Destinatari: Tutti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 10, 17, 24 Giugno / **Orario:** 10.00 - 12.00

15 HO DIRITTO ANCHE DI DIRE NO

Il corso concorre a favorire la gestione delle difficoltà relazionali migliorando la qualità della **comunicazione** e dell'espressione del proprio **punto di vista**.



Il corso, tramite modalità teorico-pratiche, propone i seguenti temi: Stili di comunicazione / Consapevolezza delle emozioni / Comprensione e accoglienza di vissuti e pensieri dell'altro / Aspettative e possibili esiti in un dialogo.

Destinatari: Tutti - **Sede:** Cascina Riscatto Via Tiziano - Brescia
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** Venerdì
Date: 5, 12, 19, 26 Giugno / **Orario:** 10.00 - 12.00



PER ANDARE OLTRE

In questa sezione sono presenti quei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica dell'autonomia individuale. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.

16 LA MEDICINA NATURALE: IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Il corso ha l'obiettivo di approfondire il ruolo dell'**alimentazione** per il **benessere** della persona.



Gli incontri prevedono la descrizione del rapporto con il cibo inteso come primo farmaco naturale e il ruolo delle spezie nell'alimentazione.

Destinatari: Tutti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 2 - **Giorno:** Lunedì
Date: 16, 23 Marzo / **Orario:** 18.00 - 19.30

17 EMOZIONI IN PAROLA

Il corso propone di avvicinare le persone agli spazi delle **biblioteche** attraverso "letture sensibili" che coinvolgono **emotivamente** il lettore.



Il corso si articola in incontri quindicinali con queste tematiche: Informazioni sul sistema bibliotecario / Conoscenza di se stessi attraverso le letture / Condivisione di riflessioni personali.

Destinatari: Tutti - **Sede:** Biblioteca di Montichiari
Numero di incontri: 6 - **Giorno:** Martedì
Date: 14, 21, 28 Aprile - 5, 19, 26 Maggio / **Orario:** 9.30 - 11.00

18 IL VOLONTARIATO IN UNA COMUNITÀ CHE CURA

Il corso si pone l'obiettivo di offrire una panoramica rispetto alla realtà del **volontariato bresciano**, al fine di stimolare interesse verso i **valori** che ne stanno alla base.



Il corso offre un inquadramento generale del contesto locale e presenta esperienze personali di volontariato.

Destinatari: Tutti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia - Brescia
Numero di incontri: 2 - **Giorno:** Lunedì
Date: 4, 11 Maggio / **Orario:** 16.30 - 18.30

19 AFFRONTARE LA CRISI

Il corso si rivolge ai **pazienti** e si propone di fornire strumenti e strategie per gestire un **piano di crisi** e prevenire le ricadute.



Il corso si articola in incontri durante i quali è prevista l'acquisizione di strategie e strumenti utili per stabilire un piano di gestione della crisi, favorire il riconoscimento dei campanelli di allarme e prevenire le ricadute.

Destinatari: Pazienti - **Sede:** Centro Diurno di Via Romiglia
Brescia - **Numero di incontri:** 4 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 18, 25 Marzo - 1, 8 Aprile / **Orario:** 10.00 - 12.00

INFORMAZIONI

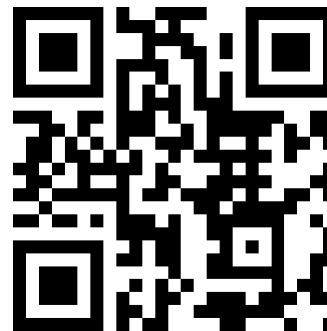
Segreteria FOR

Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 16:00, presso il 2° CPS della UOP n. 23 in Via Romiglia, 1 - Brescia.

Venerdì dalle 9.00 alle 12.00 presso l'Ospedale di Montichiari al 4° CPS (Piano - 2).

Accoglienza di via Romiglia

Dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 17:00, presso il 2° CPS della UOP n. 23 in Via Romiglia 1, Brescia.



www.programmafor.it