



## Programma FOR

### Formazione e Opportunità per la Recovery

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

#### Segreteria FOR:

Lunedì e mercoledì 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 il 4° CPS - Ospedale di Montichiari.

La segreteria sarà chiusa dal 30 luglio al 26 agosto.

**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.

**E-mail:** [info@programmafor.it](mailto:info@programmafor.it)

**Sito internet:** [www.programmafor.it](http://www.programmafor.it)

**Telefono:** 338 2548132 (solo negli orari della segreteria)

### Iscrizioni

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](http://www.programmafor.it)

Le iscrizioni sono aperte dal 15 giugno al 15 dicembre.

### Sede dei corsi FOR

Le sedi sono indicate per ogni singolo corso.

#### Menteserena

Menteserena è un momento di incontro aperto a utenti, familiari e operatori, per ricevere informazioni sulle opportunità offerte dall'Unità Operativa di Psichiatria n. 23, conoscere i corsi del Programma FOR ed essere orientati nelle scelte.

Questo gruppo (al quale è possibile partecipare liberamente) si incontra nelle seguenti sedi e date.

**Brescia** presso il Centro Diurno, giovedì dalle 14.00 alle 16.00: 13, 27 Sett. - 11, 25 Ott. - 8, 22 Nov. - 6, 20 Dic.

**Montichiari** presso il Day Hospital dell'SPDC, martedì dalle 14.30 alle 16.30: 16, 30 Ott. - 13, 27 Nov. - 11 Dic.



## Programma FOR

### Corsi dell'area Inclusione Sociale

La piena cittadinanza e l'inclusione sociale sono essenziali per promuovere la recovery individuale. Questo può avvenire in un'ottica di comunità e collaborazione fra servizi.

I corsi proposti in quest'area si prefiggono di stimolare la conoscenza, il confronto e la crescita personale al fine di incrementare l'autonomia individuale, la consapevolezza dell'essere cittadino all'interno di una convivenza civile.

**Chi può iscriversi:**  
utenti, operatori, famigliari, cittadini

12

### INCLUSIONE SOCIALE: CASA, LAVORO E TEMPO LIBERO

Il corso è rivolto a tutti coloro che sono interessati a ricevere informazioni e a condividere esperienze sui principali aspetti di **cittadinanza attiva**, a chi vuole conoscere i propri diritti e doveri, approfondendo le tematiche relative ai moduli: **casa, lavoro e tempo libero**.

Gli incontri sono condotti con il metodo dell'**apprendimento cooperativo** e della condivisione di saperi e si avvalgono del contributo di esperti e testimonianze.

È possibile l'iscrizione al singolo modulo.

#### 12a Tempo libero

I tre incontri sviluppano le diverse opportunità di impiego del tempo libero come fonte di benessere psicosociale.

**Numero di incontri:** 3 - **Sede:** Centro diurno di via Romiglia  
**Orario:** 14.30 – 16.30  
**Giorno della settimana:** Mercoledì  
**Date:** 12, 19, 26 Settembre

#### 12b Lavoro

I tre incontri sviluppano le diverse opportunità di avvicinamento al mondo del lavoro con l'utilizzo degli strumenti disponibili nella rete dei servizi. Sarà riservato uno spazio di confronto e conoscenza in merito ad aspetti previdenziali e pensionistici.

**Numero di incontri:** 3 - **Sede:** Centro diurno di via Romiglia  
**Orario:** 14.30 – 16.30  
**Giorno della settimana:** Mercoledì  
**Date:** 3, 10, 17 Ottobre

#### 12c Casa

I tre incontri sviluppano le diverse opportunità a disposizione per affrontare tematiche inerenti la casa e le relative responsabilità: gestione della casa, tutela del patrimonio, contratti, diritto di famiglia, successione.

**Numero di incontri:** 3 - **Sede:** Centro diurno di via Romiglia  
**Orario:** 14.30 – 16.30  
**Giorno della settimana:** Mercoledì  
**Date:** 24, 31 Ottobre - 7 Novembre

13

### INCONTRI APERTI SULLA CITTADINANZA ATTIVA

Gli incontri si rivolgono a quanti sono interessati ad approfondire e conoscere alcuni temi legati ai **diritti personali** e ai **doveri di cittadino**.

Gli incontri sono aperti a tutti e non prevedono iscrizione.

Gli incontri offrono l'opportunità di conoscere alcune tematiche legate alla cittadinanza con l'aiuto di esperti dell'ALER, ATS e Comune.

**Numero di incontri:** 2 - **Sede:** Centro diurno di via Romiglia  
**Orario:** 14.30 – 16.30  
**Giorno della settimana:** Mercoledì  
**Date:** 14, 21 Novembre



## Programma FOR

### Corsi dell'area Creatività

Quando ci si imbatte in difficoltà o in situazioni complesse, si tende solitamente a cercare soluzioni su strade già battute, precludendosi delle possibilità di soluzione più "creative".

Questo è possibile guardando e analizzando ciò che accade intorno a noi imparando ad utilizzare "sguardi diversi" per trovare nuove strade percorribili.

I laboratori proposti costruiscono un percorso che si intreccia e si articola riferendosi ad un filo conduttore creativo che accompagna i partecipanti alla scoperta di strumenti comunicativi e di nuovi linguaggi espressivi.

*"La nostra meta non è mai un luogo,  
ma un nuovo modo di vedere le cose"*  
Henry Miller

**Chi può iscriversi:**  
utenti, operatori, famigliari, cittadini

14

## SGUARDI DIVERSI

L'obiettivo del corso è quello di scoprire nuovi punti di vista e nuove strade attraverso la sperimentazione di attività che coinvolgono il **corpo**, la **fantasia**, la **musica** e la **parola** in una prospettiva di **cambiamento** e di sviluppo di nuove potenzialità per **stare bene**.

Il percorso si articola su quattro moduli ed è possibile anche un'iscrizione al singolo modulo.

### 14a Kobayashi

Cambiare il punto di vista sulla realtà che ci circonda: questo è l'obiettivo che il corso vuole raggiungere in ascolto dei partecipanti attraverso esercizi e giochi.

**Numero di incontri:** 3 - **Sede:** Centro Diurno di via Romiglia  
**Orario:** 10.00 - 12.00  
**Giorno della settimana:** Lunedì  
**Date:** 17, 24 Settembre - 1 Ottobre

### 14b Non Solo Musica

Il corso consente ai partecipanti di sviluppare un nuovo modo di ascoltare la musica attraverso il gioco, l'ascolto guidato ed esercitazioni pratiche (anche con l'utilizzo di strumenti musicali), con l'obiettivo di conoscere meglio le proprie emozioni, se stessi e gli altri.

**N° incontri:** 3 - **Sede:** Scuola Solo Musica, via San Zeno, Brescia  
**Orario:** 10.00 - 12.00  
**Giorno della settimana:** Lunedì  
**Date:** 8, 15, 22 Ottobre

### 14c La vita in scena

Finalità del percorso è quella di percepire nuove possibilità, punti di vista e modalità creative per affrontare difficoltà emotive e psicologiche quotidiane. Attraverso semplici esercizi, presi a prestito dalle tecniche teatrali, mettendo in gioco i corpi, le voci e l'immaginazione.

**Numero di incontri:** 3 - **Sede:** Centro Diurno di via Romiglia  
**Orario:** 10.00 - 12.00  
**Giorno della settimana:** Lunedì  
**Date:** 29 Ottobre - 5, 12 Novembre

### 14d Voce del verbo esserci. Lettere a mondi possibili - laboratorio di scrittura

Attraverso sollecitazioni della letteratura e delle arti, si favorisce un lavoro di gruppo in cui tutto può essere condiviso in totale assenza di giudizio e in un clima di profondo ascolto e comprensione reciproca.

**Numero di incontri:** 8 - **Sede:** Centro Diurno di via Romiglia  
**Orario:** 17.00 - 19.30  
**Giorno della settimana:** Lunedì  
**Date:** 17 Settembre - 1, 15, 29 Ottobre - 12, 26 Novembre - 10, 17 Dicembre



## Programma FOR

### Corsi dell'area Stare bene con sé Stare bene con gli altri

Stili di vita corretti e relazioni positive nella propria comunità promuovono la salute mentale e il benessere psicosociale.

I corsi proposti in quest'area offrono la possibilità di conoscere/ riconoscere, valorizzare il benessere fisico, sviluppare le potenzialità individuali, le relazioni interpersonali, attraverso contenuti teorici e pratici ed esperienze.

#### Chi può iscriversi:

utenti, operatori, famigliari, cittadini

#### 15 TRUCCHI E RICETTE PER IL BENESSERE DI TUTTI I GIORNI

Il corso si pone l'obiettivo di acquisire una **consapevolezza alimentare** volta a migliorare la salute psico-fisica valorizzando ingredienti conosciuti e sconosciuti della tradizione italiana, favorendo un cambiamento dello stile di vita.

Le lezioni si svolgono in cucina e forniscono spunti teorici riguardanti i principi nutritivi, la scelta degli ingredienti, le modalità di cottura. I partecipanti hanno la possibilità di collaborare nella preparazione del pasto.

**N°incontri:** 4 - **Sede:** Casa degli Alpini di San Zeno Naviglio

**Orario:** 10.00-14.00 - **Giorno:** Giovedì

**Date:** 20, 27 Settembre - 4, 11 Ottobre

#### 19 PRATICHE FILOSOFICHE DI COMUNITÀ - QUAL È IL CONFINE DELLA SALUTE MENTALE?

Obiettivo del corso è potenziare le abilità di autoriflessione e le capacità di **ascolto reciproco**. Condividendo le proprie conoscenze e idee da un punto di vista umano e **filosofico**.

Il corso utilizza la metodologia Philosophy for Community, per indagare i temi legati alla salute mentale in un percorso socializzante che utilizza la filosofia come tramite per generare dialogo fra i partecipanti.

**N°incontri:** 4 - **Sede:** Centro Diurno di via Romiglia

**Orario:** 14.00-16.00 - **Giorno:** Mercoledì

**Date:** 28 Novembre - 5, 12, 19 Dicembre

#### 16 "MUOVERSI" VERSO IL CAMBIAMENTO

Il corso si pone l'obiettivo di promuovere la **salute** attraverso l'**attività fisica**, favorendo il cambiamento nella pratica quotidiana.

Il modulo prevede cenni teorici sulla definizione di attività motoria, correlazione positiva tra salute e pratica regolare di attività fisica. Spunti teorici riguardanti il tema alimentazione e la possibilità di definire obiettivi personali e realistici. È prevista un'attività pratica di camminata.

**N°incontri:** 4 - **Sede:** Centro Diurno di via Romiglia

**Orario:** 10.00- 12.00 - **Giorno:** Giovedì

**Date:** 18, 25 Ottobre - 8, 15 Novembre

#### 20 LE APP DELLA SALUTE

Il corso si pone l'obiettivo di conoscere alcune **App** disponibili per gli smartphone utili per la gestione della propria **salute**.

L'incontro prevede l'illustrazione di alcune App (applicazioni per smartphone) utili alla gestione dell'attività fisica, della propria salute e della terapia.

**N°incontri:** 1 - **Sede:** Centro Diurno di via Romiglia

**Orario:** 10.00 - 12.00 - **Giorno:** Lunedì

**Date:** 17 Dicembre

#### 17 LA MOTIVAZIONE NON È UNA CHIMERA

Il corso si pone l'obiettivo di fornire gli strumenti utili per trovare la **motivazione** e la **volontà** per migliorare il proprio stile di vita.

Gli incontri prevedono dei momenti di confronto e di applicazione diretta delle tecniche proposte, tra cui tecniche di rilassamento, tecniche per allenare la mente e fronteggiare lo stress.

**N°incontri:** 4 - **Sede:** Centro Diurno di via Romiglia

**Orario:** 10.00-12.00 - **Giorno:** Giovedì

**Date:** 22, 29 Novembre - 6, 13 Dicembre

#### 21 COMUNICAZIONE E ASCOLTO

Apprendere competenze utile per attivare una **comunicazione** di qualità, anche per costruire **relazioni** d'aiuto efficaci e per aumentare il proprio **benessere** personale.

Il corso offre la possibilità di sperimentarsi nella relazione interpersonale maggiormente con modalità efficaci, partendo dalla necessità di comunicare in modo assertivo. Attraverso tecniche attinte dalla pratica teatrale si sperimenteranno i diversi livelli della comunicazione.

**N°incontri:** 4

**Sede:** Centro San Filippo - Via Allende 2, Montichiari

**Orario:** 13.30-15.30 - **Giorno:** Mercoledì

**Date:** 31 Ott. - 7, 14, 28 Novembre

#### 18 SI PUÒ VIVERE SENZA AMORE?

Sentirsi **accettati**, **riconosciuti** e **amati** favorisce la gioia di **vivere** ed esprimere appieno se stessi nei propri potenziali.

In questo corso è sviluppata la vasta tematica dell'amore cercando di individuare alcuni punti essenziali attraverso il dibattito ed il confronto, spunti da video e sessioni di biodanza.

**N°incontri:** 6 - **Sede:** Comunità Protetta - Via Bissolati, 4 Brescia

**Orario:** 14.30-16.30 - **Giorno:** Giovedì

**Date:** 8, 15, 22, 29 Novembre - 6, 13 Dicembre