



Programma FOR

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

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.

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.

Venerdì dalle 9.00 alle 12.00

presso l'Ospedale di Montichiari al 4° CPS (Piano -2).

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.

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

Sede dei corsi FOR

I corsi saranno svolti presso Centro diurno di via Romiglia, a Brescia.

Le eccezioni sono già indicate per il singolo corso ed eventualmente comunicate al momento dell'iscrizione.



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.

01 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.

L'incontro prevede l'ascolto di testimonianze di pazienti che hanno sofferto di problemi di salute mentale e di come sono riusciti a fare un percorso di recupero, a riscoprire la speranza e a trovare strategie per vivere al meglio. Saranno inoltre presentate le proposte della UOP n. 23 che promuovono i percorsi di recovery.

Destinatari Tutti - **N°incontri:** 2 (2 edizioni)
Al Centro diurno di via Romiglia:
Orario 14.00 – 16.00 - **Giorno** Lunedì - **Date** 25 Feb. - 4 Marzo

Al Centro San Filippo di Montichiari:
Orario 17.00 – 19.00 - **Giorno** Lunedì - **Date** 11, 18 Marzo

02 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** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 2 - **Orario** 10.00 - 12.00 - **Giorno** Mercoledì
Date 27 Febbraio - 6 Marzo

03 IL VISSUTO DEI FAMIGLIARI

Il corso è rivolto ai **famigliari** e valorizza le **emozioni** personali come elementi per comprendere le **dinamiche** relazionali ed identificare le possibili **strategie** quotidiane.

Gli incontri prevedono il confronto in gruppo come elemento fondamentale per favorire una maggiore consapevolezza, lo sviluppo di strategie e non sentirsi soli nell'affrontare il disagio in famiglia.

Destinatari Famigliari - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 2 - **Orario** 18.30 – 20.00 - **Giorno** Mercoledì
Date 8, 15 Maggio

04 LE 5 VIE PER IL BENESSERE

Il corso propone di approfondire le 5 vie del benessere:
- Coltivare **relazioni**
- Mantenersi **attivi**
- Essere **curiosi**
- Continuare ad **imparare**
- Essere **generosi**
che sono state scientificamente dimostrate utili per aumentare il proprio benessere e abbassare il rischio di sviluppare problemi di salute mentale.

L'incontro prevede l'approfondimento di ciascuna via e il confronto fra i partecipanti per promuovere il benessere personale.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia -
N°incontri: 1 **Orario** 14.00 – 16.00- **Giorno** Lunedì
Date 25 Marzo

05 DIRITTI E DOVERI DEI CITTADINI

Gli incontri offrono l'opportunità di conoscere alcune tematiche legate alla **legalità**, ai rischi ed alla **tutela** delle persone, ai **servizi del territorio** del Comune di Brescia.

Tre incontri monotematici con esperti del Comune, della Polizia municipale, delle ACLI, dell'ATS.

Gli incontri saranno aperti a tutti e non prevedono iscrizione.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 3 - **Orario** 14.30 – 16.30 - **Giorno** Mercoledì
Date 8, 15, 22 Maggio



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.

06 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'autostima quale valore di sé e degli altri.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 4 - **Orario** 14.00 - 16.00 - **Giorno** Mercoledì
Date 27 Febbraio e 6, 13, 20 Marzo



07 CREDERCI. LA SPERANZA COME MOTORE DEL CAMBIAMENTO.

Il corso ha l'obiettivo di riconsiderare l'orizzonte esistenziale della **speranza** e del **cambiamento** come vitale e necessario, di riflettere sui significati del **cambiamento**, di scoprire aree di speranza da coltivare e misurare il nostro quoziente di speranza!

Incontri condotti con modalità partecipativa, utilizzando materiale vario (video, letture, giochi interattivi...). Speranza come ancora lanciata in avanti, come sguardo ampio, come strada, come solidarietà, come spinta interiore, come azione individuale e condivisa.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 6 **Orario** 14.00 - 16.00 - **Giorno** Giovedì
Date 28 febbraio - 14, 28 marzo - 11 aprile - 2, 16 maggio

08 AIUTARE AD AIUTARSI

Il corso si pone l'obiettivo di fornire elementi di riflessione sulla **relazione di aiuto**, per comprendere il valore di se stessi e degli altri.

Gli incontri, attraverso strumenti teorico pratici, si propongono di sperimentare la relazione d'aiuto facendo emergere le risorse individuali e i propri bisogni al fine di favorire la realizzazione personale.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 3 **Orario** 14.00 - 16.00 - **Giorno** Lunedì
Date 1, 8, 15 Aprile

09 STRUMENTI PER IL PERCORSO DI RECOVERY

Il corso si propone di costruire una **cartella personale** che rappresenti il proprio **percorso di cura** e raccolga gli **strumenti** concreti utili al raggiungimento dei propri obiettivi di **benessere**.

Il programma del corso prevede:
- come si costruisce un progetto di cambiamento;
- individuazione degli obiettivi e suddivisione delle diverse fasi;
- costruzione di una cartella individuale con materiali artistici.
È consigliato aver già partecipato al corso "Guarire si può" e conoscere la Recovery Star.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 7 **Orario** 9.30 - 11.30 - **Giorno** Lunedì
Date 6, 13, 20, 27 Maggio - 3, 10, 17 Giugno

10 IO. CHI SONO? PRATICHE FILOSOFICHE DI COMUNITÀ

Il corso si propone di potenziare le abilità di **autoriflessione** e confronto sui temi dell'**identità** personale e sociale.

Il percorso utilizza la metodologia della Philosophy for Community (filosofia come tramite per generare dialogo fra i partecipanti) al fine di esplorare i seguenti temi:
- cos'è l'identità?;
- la costruzione del sé;
- identità individuale/identità sociale.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 4 **Orario** 14.00 - 16.00 - **Giorno** Mercoledì
Date 27 Marzo - 3, 10, 17 Aprile

11 GUARIGIONE CLINICA O PERSONALE? LE DOMANDE DIFFICILI.

Il corso è rivolto...a chi pone domande difficili: cos'è la **recovery**, cos'è la **guarigione**, qual è la funzione dei farmaci, qual è lo spazio delle **scelte**...e provare a trovare insieme qualche risposta.

Gli argomenti in programma:

- gli argomenti controversi;
- le esperienze delle persone;
- i dati della letteratura;
- le "parti in causa": il ruolo di operatori, servizi ed utenti.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 3 **Orario** 16.00 - 18.00 - **Giorno** Giovedì
Date 30 Maggio - 6, 13 Giugno

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 sulla **sintomatologia** e sulle **strategie** di fronteggiamento.

Il corso si articola in tre incontri che prevedono le seguenti tematiche:

- definizione dell'ansia;
- distinzione tra ansia normale e patologica;
- approfondimento della terapia farmacologica;
- individuazione delle principali strategie per la gestione dell'ansia.

Destinatari Pazienti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 3 **Orario** 10.00 - 12.00 - **Giorno** Mercoledì
Date 13, 20, 27 Marzo

13 COMPRENDERE 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 si articola in 3 incontri che prevedono le seguenti tematiche:

- definizione della depressione;
- approfondimento della terapia farmacologica;
- individuazione delle principali strategie per la gestione della depressione.

Destinatari Pazienti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 3 **Orario** 10.00 - 12.00 - **Giorno** Mercoledì
Date 3, 10, 17 Aprile

14 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, condotto con modalità teorico-pratiche, prevede l'approfondimento delle tematiche legate all'assertività:
- gli stili comportamentali e comunicativi, assertivi, aggressivi e passivi;
- i diritti e le strategie assertive per manifestare il proprio pensiero, il disaccordo, fare una richiesta, dire di no.

Destinatari Tutti - **Sede** Centro diurno di via Romiglia
N°incontri: 4 **Orario** 14.00 - 16.00 - **Giorno** Mercoledì
Date 5, 12, 19, 26 Giugno

