



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lariana

Festival della Salute Mentale, dal 19 al 24 ottobre a Como la seconda edizione

Dal 19 al 24 ottobre lo spazio espositivo di San Pietro in Atrio, in via Odescalchi a Como ospiterà la seconda edizione del **Festival della Salute Mentale**. Il filo conduttore delle iniziative è un invito a ripensare il modo in cui ci prendiamo cura, costruiamo relazioni e rendiamo l'inclusione una realtà concreta, nella vita quotidiana e all'interno della comunità.

Per sei giorni, incontri, laboratori, musica, cinema e iniziative culturali offriranno occasioni di approfondimento e condivisione, con l'obiettivo di promuovere una maggiore consapevolezza sul benessere psicologico e valorizzare il contributo che si può dare alla costruzione di contesti più accoglienti e inclusivi. Il programma intreccia linguaggi ed esperienze differenti, dalla musica al cinema, dalla scrittura autobiografica all'arte, dai laboratori esperienziali agli incontri di approfondimento fino allo sport. Tra i temi affrontati figurano la gestione dell'ansia e dello stress, il rapporto tra alimentazione e farmaci, la relazione tra arte e terapia, la scrittura come strumento di espressione e conoscenza di sé e le possibili applicazioni dell'intelligenza artificiale e delle chat come supporto psicologico.

Una particolare attenzione è riservata alle scuole, con laboratori e incontri dedicati agli studenti e ai docenti, per offrire occasioni di confronto sulle emozioni, sulle difficoltà e sulle risorse che accompagnano i percorsi di crescita.

"Ringraziamo tutti gli enti, le realtà culturali e associative del territorio che si sono uniti a questa seconda edizione, contribuendo a fare del Festival uno spazio aperto di partecipazione e dialogo" sottolinea il direttore socio sanitario di Asst Lariana **Maurizio Morlotti**.

Tutte le iniziative sono ad ingresso libero e gratuito, ad eccezione del film al Cinema Astra.

Festival e Fuori Festival Il Festival quest'anno è accompagnato da una serie di iniziative prima e dopo la manifestazione, con l'obiettivo di creare ulteriori occasioni di incontro, confronto e partecipazione attraverso linguaggi e strumenti diversi.

Festival e Fuori Festival Di seguito l'elenco degli enti e delle associazioni partner: Asst Lariana, Ats Insubria, Comune di Como, Ordine degli Psicologi della Lombardia, Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Como, Ordine delle Professioni Infermieristiche di Como, associazioni del Coordinamento Comasco per la Salute Mentale, Atelier DIStratto Centro Diurno Psichiatrico Suore Ospedaliere Villa San Benedetto Menni, La Casa della poesia di Como, Conservatorio di Como, Club Alpino Italiano - sezione di Como, Amici di Como, Rotary Club Città dei Laghi, associazione sportiva dilettantistica Annje Bonnje, Cinema Astra, Musei Civici di Como, Spazio Volta 3 Polo Culturale Lurate Caccivio, Giscel Lombardia - Gruppo di Intervento e Studio nel Campo dell'Educazione Linguistica, Disuit Dipartimento di Scienze Umane e dell'Innovazione per il Territorio dell'Università degli Studi dell'Insubria, Università degli Studi dell'Insubria.

Il programma del Festival (Dove non indicato gli appuntamenti sono aperti a tutti).



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lariana

- **Lunedì 19 ottobre**

Ore 10 inaugurazione

Ore 10.30-12.30 **Laboratorio esperienziale sulle emozioni** (per le scuole) a cura dell'Ordine degli psicologi della Lombardia

Ore 16.30-18 **Concerto** "Omaggio a Wolfgang Amadeus Mozart" Formazioni da camera con clarinetto a cura del Conservatorio di Como

Ore 15.30 e 20.30 **Cinema** Rebuilding-Come l'acqua per il fuoco di Max Walker-Silverman, un film dove si parla di rinascita, comunità, terra, natura, casa, a cura del Cinema Astra, (ingresso a pagamento)

- **Martedì 20 ottobre**

Ore 11-12 **Tecniche di rilassamento** per ansia e stress (per le scuole). A cura della dottoressa Ada Spreafico, educatore professionale di Asst Lariana

Ore 15-16 **Tecniche di rilassamento** per ansia e stress (si consiglia abbigliamento comodo). A cura della dottoressa Ada Spreafico, educatore professionale di Asst Lariana

Ore 17-18 **Lecture con la Casa della Poesia**. A cura del professor Edoardo Convertino

Ore 15, 18.15 e 21 **Cinema** Rebuilding-Come l'acqua per il fuoco di Max Walker-Silverman, un film dove si parla di rinascita, comunità, terra, natura, casa, a cura del Cinema Astra, (ingresso a pagamento)

Uscita in barca a vela a Domaso a cura di Rotary Club Città dei laghi, Global Sport Lario e associazione sportiva dilettantistica Annje Bonnje (iniziativa dedicata ai pazienti del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze)

- **Mercoledì 21 ottobre**

Ore 11-13 **Laboratorio di scrittura autobiografica: *Le Parole del mio Mondo*** (per le scuole) a cura del Dipartimento di Scienze Umane e dell'Innovazione per il Territorio dell'Università degli Studi dell'Insubria

Ore 15-17 **Incontro** *Comprendere per riuscire. Materiali didattici e self-efficacy a scuola* (per docenti e non solo) a cura del gruppo Giscel Gruppo di Intervento e Studio nel Campo dell'Educazione Linguistica - SLI Società di linguistica italiana

Ore 17 Per la rassegna Como in Salute "**Ansia e depressione**". A cura di Asst Lariana, con il dottor Andrea Lanzillotta, la dottoressa Beatrice Maiocchi e la dottoressa Giovanna Molinari

Ore 15.30 e 20.30 **Cinema** Rebuilding-Come l'acqua per il fuoco di Max Walker-Silverman, un film dove si parla di rinascita, comunità, terra, natura, casa, a cura del Cinema Astra, (ingresso a pagamento)



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lariana

- **Giovedì 22 ottobre**

Ore 11-13 **Laboratorio di scrittura autobiografica:** *Le Parole del mio Mondo* (per le scuole) a cura del Dipartimento di Scienze Umane e dell'Innovazione per il Territorio (Disuit) dell'Università degli Studi dell'Insubria

Ore 14-15.30 **Laboratorio di Collage Coaching** per la conoscenza di sé a cura di Sara Awor Rizzo creative coaching in collaborazione con il Dipartimento di Scienze Umane e dell'Innovazione per il Territorio (Disuit) dell'Università degli Studi dell'Insubria

Ore 15.30-17 **Laboratorio di Collage Coaching** per la conoscenza di sé a cura di Sara Awor Rizzo creative coaching in collaborazione con il Dipartimento di Scienze Umane e dell'Innovazione per il Territorio (Disuit) dell'Università degli Studi dell'Insubria

Ore 17 **Talk: Alimentazione e farmaci.** A cura di Asst Lariana con la dottoressa Raffaella Pozzoli, dietista, e il professor Nicola Poloni, direttore del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze

Camminata da Como a Brunate lungo il sentiero Alda Merini (per tutti)

H. 9.30 Ritrovo e partenza dal Centro Diurno di via Castelnuovo 1 (all'interno del parco del San Martino- possibilità di parcheggio).

Dislivello max 450 metri, 7 km in tutto andata e ritorno, tempo di percorrenza 1 ora e mezzo all'andata e altrettanto al ritorno. Si consigliano scarpe da trekking con buona aderenza e, se graditi, bastoncini da camminata.

Per informazioni e iscrizioni (entro lunedì 19 ottobre) chiamare l'associazione Global Sport Lario al numero 351/87 82 172 (lun e ven dalle 10 alle 12 e merc dalle 14 alle 16)

- **Venerdì 23 ottobre**

Ore 10-11.30 **Incontro** *Terapia con l'Arte o l'Arte come Terapia?* (per le scuole). A cura di Asvap6 e Atelier Distratto Suore ospedaliere Villa San Benedetto Menni

Ore 11.40-13 **Incontro** *Terapia con l'Arte o l'Arte come Terapia?* (per le scuole). A cura di Asvap6 e Atelier Distratto Suore ospedaliere Villa San Benedetto Menni

Ore 15-16 **Conferenza** *Tra lingua e mito: I greci e la follia.* A cura del professor Mario Iodice, docente di latino e greco al Liceo Classico Cairoli di Varese, ricercatore di Glottologia e Linguistica all'Università degli Studi dell'Insubria

Ore 16-17 **Conferenza** *Tra lingua e mito: Furore nel mondo romano.* A cura del professor Fabio Calandrino professore a contratto all'Università degli Studi dell'Insubria

- **Sabato 24 ottobre**

Ore 10-11 **Tecniche di rilassamento** per ansia e stress (si consiglia abbigliamento comodo). A cura della dottoressa Ada Spreafico, educatore professionale di Asst Lariana.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lariana

Ore 11-13 **Laboratorio Libri parlanti**, a cura dell'associazione La Mongolfiera

Ore 15 **Concerto** dell'Orchestra Botanica Alchechengi

Ore 17 **Incontro** AI e supporto emotivo con **Giulio Fontò**, psicologo e psicoterapeuta, a cura dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia. Moderano Giuseppe Napoli e Domiziana Giola, referenti territoriali dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia

Il programma completo è disponibile sul sito di ASST Lariana: www.asst-lariana.it

Per tutta la durata del Festival, San Pietro in Atrio ospiterà la **Mostra d'Arte Insensata - "Alegria Heleleleee"**. L'esposizione è legata al progetto artistico **"Diamo voce alla bellezza dimenticata"** attivato da **Progettomondo Ets** e dall'associazione **Girassol** in Mozambico, dove le persone con disturbi mentali vivono spesso in stato di abbandono. Nell'ospedale di Infulene, a Maputo, circa **300 uomini e donne** vivono isolati, ricevendo prevalentemente terapie farmacologiche. Da settembre 2024, Progettomondo ETS e l'associazione Girassol hanno attivato un **progetto artistico** con cinque diversi atelier settimanali per restituire dignità e libertà d'espressione ai pazienti: **di pittura** con oltre 300 opere create per raccontare emozioni inascoltate; **di teatro**, uno spazio dove gesti e silenzi diventano comunicazione; **di corpo-musica-voce** con danza e percussioni per riscoprire la vitalità del corpo; **di poesia e musica** con scrittura e suoni per un nuovo inizio narrativo.

Una rivoluzione in tre parole

Rinascita: L'arte cura lo spirito in luoghi segnati dalla sofferenza.

Trasformazione: La cura diventa relazione e creatività, non solo farmaco.

Scambio: Pazienti, artisti e medici si riconoscono come comunità.

Mostra d'Arte Insensata - "Alegria Heleleleee"

San Pietro in Atrio, via Odescalchi 4, h. 10-13 e 14-18, ingresso libero

Tra i promotori e ideatori del progetto "Alegria", c'è il comasco **Stefano Fontana**, antropologo e ricercatore. Dopo due dottorati di ricerca in antropologia culturale e sociale all'Università di Milano Bicocca e all'Università Federale Rurale di Rio de Janeiro con un lavoro su "Pratiche artistiche, forme di cittadinanza e lotta antimanicomiale: il centro di convivenza Arthur Bispo do Rosário e la rete di salute mentale di Belo Horizonte", Stefano Fontana ha avviato il progetto in Mozambico. Qui ha realizzato anche un documentario etnografico "Nella veranda della miei spiriti" che verrà presentato in anteprima a Como in occasione del Festival della Salute Mentale.