

La Settimana della salute mentale di Reggio Emilia compie ufficialmente 20 anni. Ufficialmente, perché, in realtà, iniziative di coinvolgimento della cittadinanza, di Enti e Istituzioni, da parte dei servizi attorno al valore centrale della salute mentale datano da diversi anni prima.

In questo lungo periodo la Settimana ha scandito un tempo ricco di incontri ed esperienze, testimonianze che arrivano al cuore, convegni che stimolano il pensiero, spettacoli, giochi.

La Settimana ha creato legami e ricorrenze, ha conservato un tempo dove poter condividere temi importanti e delicati, sofferenze e traguardi.

In questi vent'anni se n'è percorsa di strada, ma molta ce n'è ancora da fare per rendere gli spazi che abitiamo una comunità che costantemente lavora per aumentare il benessere psichico dei cittadini e che allo stesso tempo accoglie e si prende cura delle persone che attraversano periodi di malessere.

Nel primo incontro di co-progettazione, svoltosi il 7 marzo 2025 la **nuvola di parole** prodotta e riprodotta qui sotto testimonia la tensione verso questi obiettivi e allude a una maturità (coerentemente con i 20 anni): maturare, evolversi, crescere, cambiare, trasformare, progredire, percorrere, viaggio.

Ma la parola maggiormente attrattiva è stata fermenti, anche nella sua variante suggestiva fer-menti. Forse a sottolineare come uno dei risultati più importanti a cui gli incontri della Settimana possono mirare è proprio quello di innescare, di mettere in moto delle reazioni a catena del nostro modo di pensare la salute mentale, creare un riscaldamento d'animo portatore di un'agitazione positiva (*fermentum* dal latino *ferveo*, sono caldo).

Tra l'altro, per inciso, è noto come i fermenti, gli alimenti fermentati, come yogurt, kefir, kombucha riscuotano oggi attenzione anche in psichiatria perché tra le virtù benefiche che apporterebbero ci sarebbe anche quella di riequilibrare il microbiota, con effetti anche indiretti sulla psiche, mettendo per così dire ordine nel nostro ecosistema più intimo...

Il tema della ventesima settimana della Salute Mentale di Reggio Emilia sarà:

### Fer-menti far crescere il valore della salute mentale

Grazie a tutti coloro che anche quest'anno contribuiranno alla Settimana con forza, passione e speranza.

