



2025- 2026

INSIEME PER GUARIRE

Incontri per la salute mentale

**Un percorso aperto a familiari e cittadini
per conoscere, accogliere, trasformare la sofferenza psichica.**

Gli incontri si propongono di fornire **informazioni** sul **disagio psichico**, sui **percorsi di cura**, sul **Servizio di Salute Mentale** e di **favorire lo scambio di esperienze**.
Ogni incontro prevede la presenza di **esperti per professione** e di **esperti per esperienza**.

Sala Burani, Ingresso 8 - 1° piano via Petrella 1/a Reggio Emilia

Sabato **18 Ottobre e
15 Novembre** ore 8.45

IL SINTOMO **Cosa c'è dentro**

- Conoscere la cornice di malattia per comprenderla e migliorare l'interazione.
- Nei due sabati verranno presi in considerazione disturbi diversi, compresi quelli alimentari.

Sabato **31 Gennaio** ore 8.45

LA CRISI **Diversi punti di vista**

- Una tavola rotonda tra utenti, familiari, operatori CSM, SERT, PS.
- In questo incontro si affronteranno anche temi legati a disturbi e dipendenze.

Sabato **7 Marzo** ore 8.45

STARE MEGLIO **Verso una comunicazione positiva**

- Imparare a gestire il conflitto e a mantenere una buona temperatura emotiva.
- Nella seconda parte dell'incontro verrà proposta una esperienza shiatsu per rinforzare il benessere psicofisico.

È gradita la prenotazione per ragioni organizzative, ma è possibile iscriversi il giorno stesso degli incontri.

*Per informazioni: Punto di Ascolto Familiari tel. 3293665605
sentierofacile.unoraperme@gmail.com
Gloria Zanni tel. 0522.335906
gloria.zanni@ausl.re.it*