

# Scopri la via del tuo Recovery!

Vuoi partire per un viaggio con noi alla scoperta di te stesso? Vuoi andare alla scoperta delle tue risorse e dei tuoi obiettivi di vita? Vuoi condividere la tua storia e ascoltare quella degli altri? Vuoi riprendere in mano le redini della tua vita? Puoi farlo con noi, con chi questo percorso l'ha già affrontato e con chi può sostenerti professionalmente.

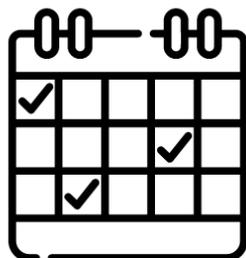


## Chi può partecipare?

### Condizioni di partecipazione:

- Aver vissuto un'esperienza di sofferenza psichica
- Apertura e interesse verso le esperienze delle altre persone
- Non essere in una fase di crisi acuta
- Curiosità e motivazione personale
- Avere un supporto esterno ed essere in grado di spostarsi indipendentemente

### Quando:



18 marzo 2019  
1-2 aprile 2019  
13-14 maggio 2019  
3-4 giugno 2019  
1-2 luglio 2019  
16-17 settembre 2019  
7-8 ottobre 2019  
4-5 novembre 2019  
2-3 dicembre 2019

*"Sono così infinitamente grato di aver avuto l'opportunità di fare questo percorso, di poter proseguire in questa direzione. Mi ha cambiato la vita. La mia vita finalmente è piacevole! (cit. di un partecipante)*

«Recovery può significare molte cose. Può essere un processo come anche un punto d'arrivo. Non è necessariamente la scomparsa dei sintomi, ma il raggiungimento di obiettivi significativi per la propria vita. Recovery significa trovare la speranza e credere che una persona possa avere un futuro migliore.

Consiste nell'ottenere una reintegrazione sociale, trovare uno scopo nella vita e nel lavoro..» (Murphy, 2007)



### Dove:

Centro Giovani di Mendrisio, Via Stefano Franscini 1, 6850 Mendrisio



### Orario:

9.00 - 16.30 (puoi portare il pranzo da casa oppure c'è la possibilità di acquistare da mangiare nelle vicinanze alla Coop)



### Costo:

300.- Fr. (pagabili a rate)  
La modalità di pagamento ti verrà indicata durante la prima giornata di conoscenza



### Obiettivi:

Comprendere il significato personale di «Recovery» ;

Migliorare le proprie capacità personali;

Diventare autoefficaci e aumentare la fiducia in se stessi;

Allenare la flessibilità emotiva;

Avere la possibilità di mostrarsi e comunicare senza vergognarsi della propria esperienza;

Acquisire consapevolezza del proprio vissuto e vivere dei momenti di apprezzamento reciproco.

**Iscrizioni:** Federica Giudici, Pro Mente Sana  
Via Agostino Maspoli 6, 6850 Mendrisio  
T.: 079.839.08.28  
mail: f.giudici@promentesana.ch

Non esitare a contattarci per qualsiasi domanda!