



MILANO
SALUTE

MILANO 4 MENTAL HEALTH 2022



**NON C'È
SALUTE
SENZA
SALUTE
MENTALE!**



[comune.milano.it](https://www.comune.milano.it)

Il complesso periodo storico che stiamo vivendo ha ancor di più sottolineato l'urgenza di mettere al centro la tutela della salute mentale, partendo dalla promozione di azioni di prevenzione dedicate alle fasce di popolazione più giovane. Affinché il benessere psicologico e la salute mentale diventino un diritto per tutti, è necessario innanzitutto renderli di interesse per tutti.

Per questo abbiamo voluto creare, promuovere e valorizzare tante iniziative sul tema del benessere psicologico attraverso il messaggio trasversale: *“Non c'è salute senza salute mentale”*.

Abbiamo scelto il mese di ottobre, durante il quale si celebra la Giornata mondiale della Salute mentale, per rinnovare e rafforzare l'impegno dell'Amministrazione su queste tematiche e la volontà di fare rete con tutti gli attori del territorio, con l'obiettivo di superare lo stigma che ancora colpisce chi vive una condizione di fragilità o di patologia mentale, normalizzando la necessità di prendersi cura del proprio benessere psicologico.

“Milano4mentalhealth” sarà un insieme di momenti di riflessione e confronto per discutere di quanto è stato fatto, ma soprattutto della direzione che vogliamo prendere in futuro.

PALINSESTO INIZIATIVE

3 ottobre h. 20.00 - 21.30

*Iniziativa organizzata da SIR solidarietà in Rete - progetto Recovery in Rete
Associazione Aiutiamoli - C.so di P.ta Romana 116/a*

Corso di formazione per volontari nella Salute Mentale 1° incontro di sette complessivi

4 ottobre h. 18.30 - 20.45

Iniziativa del Comune di Milano

Casa dei Diritti del Comune di Milano - Via Edmondo de Amicis, 1

AccogliMi - Il progetto di benessere mentale per i nostri adolescenti

Il Comune di Milano racconta AccogliMI, il suo progetto di supporto psicologico rivolto agli adolescenti milanesi. Dopo un'introduzione per descrivere i dettagli del progetto, che mette a disposizione una linea telefonica ma anche una serie di iniziative che vedono le scuole protagoniste, verranno illustrati i risultati dell'attività dei primi mesi. Seguirà una discussione partecipata per interpretare i dati ed elaborare prospettive e strategie future.

partecipano:

Lamberto Bertolé, assessore Welfare e Salute
del Comune di Milano

Marco Papa, direttore area Salute e Servizi di comunità
del Comune di Milano

Anna Arcari, psicoterapeuta, Presidente Cooperativa
Minotauro

Rita Gallizzi, referente progetto AccogliMi, Cooperativa
Lotta contro l'emarginazione

Sergio Salviati, psicologo, Cooperativa Lotta contro
l'emarginazione

Anna Nava, dirigente IS Caterina Da Siena, capofila per
la provincia di Milano della Rete delle scuole che
promuovono la salute

5 ottobre h. 18.30

*Iniziativa a cura dell'associazione Aldia
CAM Gabelle - via S. Marco, 45*

Proiezione cinematografica e Cineforum del film “La pazza gioia”

L'amicizia nata tra due donne in una clinica psichiatrica, questo narra il film su cui sarà possibile confrontarsi con la psicologa Bona Castagnini, in una relazione aperta per esprimere dubbi ed emozioni.

6 ottobre h. 15.00

CAM Romana Vigentina - Corso di Porta Vigentina, 15

Incontro:

“Chi ha paura dello psicologo?”

Perché andare dallo psicologo? Quando serve supporto? Antea Viganò, psicologa clinica e psicoterapeuta, ci guiderà.

6 ottobre h. 18.00 - 20.00

Iniziativa del Comune di Milano

Webinar - WebTV Comune di Milano

Ma quante Storie! - Il disagio psichico tra la costruzione del progetto di vita, l'inclusione sociale e la lotta allo stigma.

Il webinar si propone di promuovere un dialogo tra familiari, persone coinvolte direttamente, medici, professionisti del settore sanitario ed operatori del Terzo settore, per riflettere sull'impatto che il disagio psichico ha sulla vita delle persone, non solo da un punto di vista sanitario, ma soprattutto per quello che riguarda la costruzione di un proprio progetto di vita, con l'obiettivo di promuovere una prospettiva di inclusione sociale e lotta allo stigma.

partecipano:

**Lamberto Bertolé, Marco Papa, Luca Boccanegra,
Margot Volo, Concetta Ribaudò, Cesare Galimberti,
Nicola Dusi, Alberto Zanobio, Valentina Barbieri,
Claudio Mencacci, Annalisa Cerri, Laura Gamucci**

Moderano:

Vanessa Gray e Antonio Cornacchione

7 ottobre h. 16.00

*Iniziativa a cura dell'associazione Aldia
CAM Scaldasole – via Scaldasole, 3a*

La Pet therapy in famiglia, un supporto alle relazioni

Gli animali fanno bene alla nostra stabilità psicologica! Cos'è la pet therapy e la sua utilità.

7 ottobre h. 14.30 - 17.00

Via Festa del Perdono e online
iscrizione obbligatoria qui

Uscire dal disagio: L'Ateneo e le istituzioni del territorio a supporto della salute e del benessere psicologico della popolazione studentesca

Segue tavola rotonda:

Stare bene in Università: i risultati dell'indagine sul benessere psicologico degli studenti universitari

7 ottobre h. 9.30 - 13.30

Iniziativa a cura di Associazione Psychè e support UA Children Intersos e UNHCR Italia - Agenzia ONU per i Rifugiati. Evento patrocinato da Comune di Milano e Consolato ucraino presso Università Bicocca - Edificio U4 - Aula 5, Tellus - piazza della Scienza, 4 - Milano

Un Abbraccio in tempo di guerra

Supporto agli operatori umanitari e ai mediatori culturali. Incontro su come gestire al meglio il trauma.

7 ottobre h. 8.30 - 13.30

Convegno patrocinato da Siplo (Società italiana di Psichiatria- sezione regionale Lombardia)

Le mille facce della depressione: prevenzione diagnosi e trattamenti appropriati

Segue tavola rotonda:

Mental Health: a Global Priority

Aula Magna, Ospedale Niguarda Milano - piazza dell'Ospedale Maggiore, 3

8 ottobre h. 9.00 -18.00

Iniziativa promossa da Progetto Itaca

corso Garibaldi - via Marsala - via Torino - corso Lodi

“8ª edizione di “Tutti Matti per il Riso”

Evento nazionale di sensibilizzazione e raccolta pubblica di fondi per la Salute Mentale

Chiesa di San Fedele

Sante Messe

Sabato alle ore 18.30 - Domenica dalle 11.00 alle 19.00

Chiesa di Sant'Ambrogio

Sante Messe

Domenica alle ore 9.00, 10.30, 12.00 e 19.00

8 ottobre h. 9.30 -13.30

Iniziativa a cura di Associazione Psychè e support UA Children Intersos e UNHCR Italia - Agenzia ONU per i Rifugiati.

Evento patrocinato dal Comune di Milano e Consolato ucraino Edificio Agora' - U6 - 3° piano - Aula Mosconi, piazza dell'Ateneo Nuovo, 1

Possibilità di seguire l'evento da remoto qui (password: ucraina)

Un Abbraccio in tempo di guerra

Supporto alle famiglie e ai volontari che accolgono i rifugiati con una breve introduzione alla cultura

8 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Coesa

CAM Romana Vigentina - corso di Porta Vigentina, 15

Sportello di orientamento psicologico per ragazze e ragazzi

Senti che c'è qualcosa che non va e non sai con chi parlarne? Qui troverai una persona qualificata che può aiutarti a capire come stai.

8 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Coesa
CAM Garibaldi - corso Garibaldi, 27

Sportello di orientamento psicologico per ragazze e ragazzi

Senti che c'è qualcosa che non va e non sai con chi parlarne? Qui troverai una persona qualificata che può aiutarti a capire come stai.

8 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Errante
CAM Garibaldi - corso Garibaldi, 27

Tavola rotonda

Come affrontare il malessere psichico? Dall'incontro con uno psichiatra ai piani di trattamento residenziale

Dai manicomi alle comunità terapeutiche: quali sono state le evoluzioni dei servizi per la cura dei disturbi psichiatrici dopo la chiusura dei manicomi a seguito della nota legge Basaglia del 1968? Quali sono oggi le strutture che accolgono questi pazienti? Quali sono le casistiche più frequenti, anche in relazione ai minori e ai soggetti migranti? Psicologi e psichiatri ci aiuteranno ad esplorare le traiettorie di cura per una persona che soffre di un disturbo psichiatrico, insieme a limiti e prospettive di sviluppo dei servizi per la salute mentale.

8 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Aisf
CAM Scaldasole – via Scaldasole, 3a

Sportello informativo fibromialgia

Quando il dolore ci fa impazzire, c'è uno sportello che ci aiuta a iniziare percorsi di cura

8 ottobre h. 10.00

CAM Gabelle – via S. Marco, 45 corso Garibaldi, 27

Psicologia positiva: uno strumento di prevenzione

Incontro:

Io penso positivo! Le risorse positive e le potenzialità dell'individuo possono essere utili nella prevenzione delle malattie mentali, nella cura e nel trattamento. Come potenziarle, come riconoscerle e come sfruttarle all'interno di un percorso di cambiamento verso una vita migliore che aspira al benessere

8 ottobre h. 12.00 - 13.30

Iniziativa a cura di BAM in collaborazione con Lundbeck Italia e Patrocinata dal Comune di Milano

Presso BAM GARIBALDI - Info e prenotazioni su: www.bam.milano.it

L'Arte che cura: La salute parte dal cervello

Un momento di scambio e dialogo tra esponenti di diversi ambiti professionali per comprendere al meglio come sia importante mantenere il cervello in salute e per celebrare la Giornata Mondiale della Salute Mentale.

8 ottobre h. 12.00 - 13.30

Iniziativa a cura di Associazione Van Ghè

Cascina Rossa, via San Domenico Savio, 3

Una città d'Arte

Laboratorio per bambini, piccole tavole rotonde di riflessione.

Chiuderà la giornata un concerto musicale

8 ottobre h. 14.00

Iniziativa a cura dell'associazione Cuore e parole

CAM Garibaldi - corso Garibaldi, 27

Laboratorio teatrale: Ciccio pasticcio band gioca con te!

Giochiamo insieme per conoscere meglio il gioco, le sfide e saperle gestire.

8 ottobre h. 14.00

Iniziativa a cura dell'associazione Aisf
CAM Scaldasole – via Scaldasole, 3a

Laboratorio esperienziale realizzata dall'Associazione Italiana per la Fibromialgia

Come affronto il dolore cronico?

8 ottobre h. 14.00

Iniziativa a cura dell'associazione Coesa
CAM Romana Vigentina - corso di Porta Vigentina, 15

L'ansia di avere l'ansia

Incontro:

Come riconoscere e affrontare i disturbi legati all'ansia

8 ottobre h. 15.00

Iniziativa a cura dell'associazione Coesa
CAM Gabelle – via S. Marco, 45

Emozioni in scena

Workshop teatrale per ragazze e ragazzi: scena alle emozioni!

8 ottobre h. 16.00

Iniziativa a cura dell'associazione Aldia
CAM Garibaldi - corso Garibaldi, 27

Incontro:

Allenatori-Leader: sviluppare buone relazioni per combattere il disagio giovanile
Mens sana in corpore sano: come.

8 ottobre h. 16.00

CAM Garibaldi - corso Garibaldi, 27

Incontro:

Le relazioni positive per crescere bene

Un appuntamento imperdibile per i genitori di ragazzi in età adolescenziale: come non farli sentire soli nel loro percorso e comunicare con loro.

8 ottobre h. 16.00

CAM Garibaldi - corso Garibaldi, 27

Salute mentale: quale il ruolo dei medici di medicina generale

Il medico di famiglia e la mia salute mentale: non tutto il Covid è venuto per nuocere!

8 ottobre h. 16.00

Iniziativa a cura dell'associazione Aisf

CAM Scaldasole – via Scaldasole, 3a

Il metodo Feldenkrais

Incontro:

Il Metodo Feldenkrais® è un approccio sistemico di educazione all'apprendimento per prove ed errori (apprendimento organico), che utilizza l'intelligenza senso-motoria, attraverso il linguaggio del movimento funzionale

8 ottobre h. 16.30

Iniziativa a cura dell'associazione Coesa

CAM Romana Vigentina – corso di P.ta Vigentina, 15

CON-TATTO IL MIO CORPO

Laboratorio

Il tuo corpo sa e ricorda: laboratorio di bioenergetica: incontro teorico-esperienziale sulla memoria emotiva corporea. Segue parte pratica in cui sperimentare tecniche di ascolto e rilassamento del corpo.

9 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Errante

CAM Gabelle – via S. Marco, 45

Psicologia e demenza

“Cosa sono le demenze? Incontro formativo sulle demenze”

L'incontro è tenuto da una psicologa ed è aperto a tutti coloro che desiderano approfondire il tema delle demenze, della loro manifestazione e dei trattamenti non farmacologici disponibili.

9 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Spazio di Ascolto Cresco
CAM Garibaldi – corso Garibaldi, 27

Uno sguardo sulla scuola: lo psicologo a lavoro

Incontro:

Dopo la pandemia più di prima la scuola tutta, studenti e docenti, ha bisogno di essere sostenuta psicologicamente.

9 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura di Rete Alzheimer del Comune di Milano
CAM Garibaldi – corso Garibaldi, 27

Sportello Alzheimer

Uno sportello per i caregiver e per le persone con Alzheimer, per il sostegno psicologico nella cronicità della persona e della famiglia

9 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Piccolo Principe
CAM Garibaldi – corso Garibaldi, 27

Sportello di orientamento psicologico per ragazze e ragazzi

Senti che c'è qualcosa che non va e non sai con chi parlarne? Qui troverai una persona qualificata che può aiutarti a capire come stai

9 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'associazione Coesa
CAM Romana Vigentina – corso di P.ta Vigentina, 15

Sportello di orientamento psicologico per ragazze e ragazzi

Senti che c'è qualcosa che non va e non sai con chi parlarne? Qui troverai una persona qualificata che può aiutarti a capire come stai.

9 ottobre h. 14.00

Iniziativa a cura dell'associazione Coesa
CAM Scaldasole – via Scaldasole, 3a

L'allattamento: uno strumento per costruirsi il proprio villaggio

Laboratorio

L'allattamento come fattore protettivo (stabilire il contatto con il bambino, modalità di cura e lettura dei bisogni..) e aggregativo per la diade, a cura di Laura Casati di La Bottega Allegra.

Fisiologia della lattazione e modalità di risposta dei bisogni del neonato/lattante: criticità e risorse.

9 ottobre h. 14.30

Iniziativa a cura dell'associazione Errante
CAM Gabelle – via S. Marco, 45

Alla scoperta della Mindfulness: Incontro formativo ed esperienziale di introduzione alla Mindfulness

Libera la mente:

incontro teorico-esperienziale sull'origine della pratica e i principali ambiti di applicazione. Verranno forniti esempi e strategie per introdurla come abitudine nella propria quotidianità.

9 ottobre h. 16.00

Iniziativa a cura dell'associazione Errante e Coesa
CAM Romana Vigentina – corso di P.ta Vigentina, 15

Psicologia di comunità: lo psicologo fuori dalla stanza

Uno psicologo nella città: come la psicologia di comunità può essere a fianco dei cittadini, dove trovare gli sportelli e come accedere.

9 ottobre h. 16.00

Iniziativa a cura di Associazione Mercurio
CAM Gabelle – via S. Marco, 45

I colori delle emozioni

Laboratorio per bambini/e

Prendi un colore ed esprimi le tue emozioni: laboratorio esperienziale per bimbi dai 6 ai 10 anni.

9 ottobre h. 17.30 - 20.30

Iniziativa organizzata da Municipio 5 e Associazione Fare Assieme
Casa delle associazioni e del volontariato - via Saponaro, 20

Parole e musica in quartiere Gratosoglio per più salute mentale

Presentazione delle attività e laboratori realizzati per i cittadini del Municipio 5

9 ottobre h. 18.00

Iniziativa a cura dell'Associazione Coesa
CAM Garibaldi – corso Garibaldi, 27

I segreti della stanza di uno psicanalista

Presentazione del libro INTERNI DI UNA PSICOTERAPIA di Maïichela Launi e Sara Santus, illustrato dall'architetto Carlo Stanga.

Segue aperitivo

10 ottobre h. 10.00

Iniziativa a cura dell'Ordine degli psicologi della Lombardia
Casa della Psicologia e online - Piazza Castello 2

I percorsi della Resilienza nella sanità lombarda. Dalla Psicologia delle cure primarie alle Case di Comunità

L'obiettivo è offrire uno spazio di incontro, confronto e approfondimento tra Istituzioni, cittadini e comunità professionale sul tema urgente della tutela della Salute psicologica della cittadinanza. Sarà anche l'opportunità di fare il punto sulle proposte di riforma della sanità regionale a partire dalla PDL n.216 "Istituzione della Psicologia delle Cure Primarie.

10 ottobre h. 11.30 - 13.00

Iniziativa organizzata da Fondazione Aiutiamoli
piazza Gae Aulenti (nei pressi della fontana)

Passeggiata Sensoriale

Passeggiata guidata in un parco cittadino prestando attenzione ai cambiamenti del corpo e della mente mentre si cammina.
Durata prevista: 1h e 30m

10 ottobre h. 14.00 - 21.00

Iniziativa a cura del Comune di Milano

con Associazioni e membri del tavolo Salute mentale

Fondazione Riccardo Catella - via Gaetano de Castillia, 28 (all'interno del Parco Biblioteca degli Alberi)

Non c'è salute senza salute mentale

Un insieme di momenti di riflessione che vedranno protagoniste le associazioni, gli enti e le istituzioni che ogni giorno si occupano di cura e salute mentale sul territorio milanese. Una giornata di discussione e confronto con mostre, iniziative teatrali, musica e talk aperte agli operatori e alla cittadinanza.

10 ottobre h. 14.00 - 19.30

Mostra d'arte del Comune di Milano con Associazioni e componenti del tavolo sulla mentale

Stecca degli artigiani - via G. De Castillia, 26, (all'interno del Parco Biblioteca degli Alberi)

Arte in testa

Esposizione di lavori artistici realizzati da persone con problemi di fragilità psicologica seguite dalle associazioni membri del tavolo sulla salute mentale coordinato dal Comune di Milano. L'obiettivo è quello di favorire, attraverso il linguaggio universale dell'arte, il racconto di un mondo che molti considerano distante ma che ci riguarda tutti.

Opere a cura di:

Amici della Mente onlus

Cooperativa Fraternità e Amicizia

Cooperativa Proges, Piano Urbano

Associazione Minotauro

CD Procaccini (FbF SACCO)

LIGHEA EOS impresa sociale

Consorzio Farsi Prossimo (Marco Agnello "OUTSIDE PERSPECTIVE")

All'interno di Stecca degli Artigiani si terrà, inoltre, il Workshop Esperienziale organizzato dall'Ass. Psichè Lombardia dal titolo: "La fragilità in famiglia come opportunità di incontro e dialogo"

10 ottobre h. 14.45 - 17.30

Iniziativa a cura del Comune di Milano e DSMD ASST Fatebenefratelli Sacco

“Tram della salute mentale” del Progetto “Citta visibile”

In giro per la città con le seguenti fermate:

dalle 14.45 alle 15.15 in p.zza Fontana,

dalle 15.45 alle 16.15 in p.zza Sei Febbraio

dalle 16.45 alle 17.30 in p.zza Castello (civ.2)

Ora è l’Ora - la salute mentale prima dell’aurora

Il Tram della Salute Mentale percorrerà la città di Milano per incontrare la cittadinanza alle fermate e portare il suo messaggio di Salute Mentale.

Interviste e diretta radiofonica su Shareradio racconteranno incontri che avverranno in questo itinerario

info e contatti: cittavisibile.grait@gmail.com

Partecipano:

I Baldanzosi del progetto “ProviamociAssieme”

10 ottobre h. 17.00 - 22.00

Iniziativa a cura del Centro Umanamente e dell’Associazione la Porta socchiusa

Centro Umanamente - via Vigoni, 3

“Mi Voglio Bene” - L’incontro tra Arte e Psicologia per rimetterti al centro

Serie di laboratori esperienziali aperti ad adulti e bambini

Partecipazione gratuita su prenotazione

Per info: info@laportasocchiusa.org - cell: 3921938412 - web: www.laportasocchiusa.org

10 ottobre h. 17.00

Iniziativa a cura di Simona Anselmetti

via Pomponazzi, 1

“Nutrimente” lezioni di yoga per disturbi alimentari”

prenotarsi al num.334-5982532 (Alessia)

10 ottobre h. 18.30

*Iniziativa a cura del Prof. Giovanni Canova -
 Rettore IULM
 Auditorium IULM - via Carlo Bo, 1*

Proiezione del film “Qualcuno volò sul nido del cuculo”

A seguire

Riflessioni insieme al Dr. Massimo Recalcati sul tema della Salute Mentale
Evento gratuito previa registrazione al form su www.iulm.it

11 ottobre h. 11.00

*Iniziativa a cura di Mapp - Museo d'Arte Paolo Pini in collaborazione
 con GOM Niguarda
 ex O.P. Paolo Pini - via Ippocrate, 45*

Alla scoperta del Mapp: dialogo con gli autori delle botteghe dell'Arte

Visita guidata con ritrovo ore 10:45 presso padiglione 24, ingresso da via Besta, 1.

Iscrizione obbligatoria: segreteria@mapp-arca.it - 02.6444.5392/5326

11 ottobre h. 11.30 - 14.00

*Iniziativa a cura di Associazione Contatto e CPS Cherasco
 presso il CPS via Girola angolo via Cherasco*

Porta una sedia in CPS

Iniziativa di sensibilizzazione aperta alla cittadinanza per conoscere il CPS e la sua realtà

11 e 12 ottobre h. 11.30 - 4.00

*Iniziativa a cura di Zuccheribelli e Supported Housing
 presso Spazio Selinunte – p.zza Selinunte 3*

La Pittura onirica di Lamedica

Mostra di pittura - inaugurazione 11/10/2022 ore 18.00

14 ottobre h. 9.30 - 15.00

*Iniziativa a cura di Associazione Contatto
 presso il CPS via Livigno, 3*

Chi trova un CPS trova un tesoro

Iniziativa di sensibilizzazione rivolta agli studenti

15 ottobre h. 16.30 - 18.00

*Iniziativa a cura di Associazione Amici della Mente e Medihospess
Casa Jannacci - viale Ortles, 69*

Enzo Jannacci e Fabrizio De Andrè: le stesse periferie esistenziali

Ricordo musicale e testimonianze di questi due grandi artisti che hanno fornito elementi di riflessione sul disagio esistenziale e psicologico

16 ottobre h. 16.00 - 18.00

*Iniziativa a cura di Associazione Amici della Mente e Compagnia
Monkey Monkeys
Teatro Guanella - Via Duprè, 19*

Follia

Spettacolo teatrale che porta in scena il mondo affascinante e complesso della follia, espresso nei suoi volti femminili

Dal 21 ottobre al 6 novembre

*Iniziativa a cura di MTM Manifatture Teatrali Milanesi
Teatro Litta, corso Magenta, 24*

Tu sei la bellezza

Tu sei la bellezza, è scritto e diretto da di Alberto Milazzo, ed esplora il tema della salute mentale attraverso le difficoltà, accentuate dalle conseguenze della pandemia, di una coppia formata da Andrea e Leonard, affetto da sindrome bipolare.

Per info: <https://www.mtmteatro.it/events/tu-sei-la-bellezza/>

24 ottobre h. 12.00 - 13.30

*Iniziativa webinar organizzata da ASST Santi Paolo e Carlo,
Fatebenefratelli-Sacco, Policlinico
Online*

Patologie del neurosviluppo, autismo e ADHD : la transizione clinica e organizzativa nei servizi dell'età evolutiva



**NON C'È
SALUTE
SENZA
SALUTE
MENTALE!**