



A
L
B
E
S
E
-
V
i
l
l
a
S
a
n
B
e
n
e

detto Menni torna a proporre alla cittadinanza una rassegna di incontri di approfondimento sulla salute mentale. L'obiettivo? Avvicinare le persone ai temi del benessere della mente.



Spesso non si è in grado di riconoscere e affrontare le difficoltà emotive o le patologie psichiatriche che si potrebbero presentare in alcune fasi della vita e non si è in grado di chiedere aiuto. La paura e la vergogna legate alla salute mentale, che diventano stigma sociale, possono essere superate con la conoscenza e il confronto con esperti. La rassegna intende proprio approfondire questi temi con la serietà che meritano ma anche con la serenità che è necessaria per il nostro benessere.

Gli incontri, infatti, saranno diversi dal consueto: **ogni appuntamento sarà caratterizzato da momenti di accoglienza e piacevolezza dello stare insieme.** La rassegna Incontri sulla salute mentale prenderà il via **martedì 3 ottobre** ad Albavilla con un incontro dal titolo "Ansia: un'alleata?" per proseguire **martedì 10 ottobre** con una giornata interamente dedicata a esperienze di "quotidiana normalità" e consulenze gratuite presso Villa San Benedetto Menni. Gli appuntamenti successivi saranno martedì **24 ottobre** all'Auditorium di Tavernerio con "Perché le emozioni fanno

ingrassare?", venerdì **17 novembre** al Centro Polifunzionale di Albese con Cassano con la tavola rotonda "Abbi cura di splendere" e **domenica 26 novembre** con la seconda edizione di CamminaMenni, una passeggiata nella bellezza della natura albesina per prendere posizione contro la violenza di genere. La rassegna autunnale si concluderà a Erba **martedì 5 dicembre** con una serata dedicata a "Il chiodo fisso: ossessioni e strane manie".

L'iniziativa Incontri sulla salute mentale è promossa dal **gruppo "L'Incanto dell'essere Donna"**, nato in seno alla Casa per valorizzare la figura femminile in ogni contesto, in collaborazione con i professionisti di Villa San Benedetto Menni.

QUI IL CALENDARIO