



# FAR RUMORE

Azioni per  
la salute  
mentale

Un mese  
per informare,  
sensibilizzare  
e combattere  
lo stigma  
sulla malattia  
mentale,  
attraverso l'arte.

Promossa da:



Un'iniziativa di:



Azienda Ospedaliera Desio-Vimercate  
S.C. di Psichiatria di Desio-Vimercate  
Centro Psicosociale (CPS) di Vimercate

Sostenuta da:





Sabato 10 ottobre 2015 ricorre la

## XXIV Giornata Mondiale della Salute Mentale

che quest'anno, come definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità OMS, ha per tema **Benessere, Giovani, Lavoro**.

Il Centro Psicosociale (CPS) di Vimercate ha promosso un percorso di collaborazione con altri enti ed associazioni del territorio vimercatese e trezzese il cui risultato è l'iniziativa **FAR RUMORE Azioni per la salute mentale**.

Si tratta di una serie di eventi lungo tutto il mese di **ottobre 2015** per informare, sensibilizzare e combattere lo stigma sulla malattia mentale. Per affrontare un tema così delicato e complesso come quello del benessere psicologico e relazionale dei cittadini è venuto spontaneo utilizzare come chiave prevalente quella dei linguaggi artistici. Per questa che vuol essere una prima edizione, numerose associazioni hanno risposto all'appello ed insieme è stata stilata una ricca serie di iniziative:

1 **rassegna teatrale** di 3 titoli,  
2 **mostre fotografiche** e artistiche,  
1 **flashmob** in occasione  
del 10 ottobre (XXIV Giornata Mondiale della Salute Mentale),  
**interventi di sensibilizzazione**  
negli Istituti Superiori.

Un'iniziativa di:



Azienda Ospedaliera  
Desio-Vimercate

S.C. di Psichiatria  
di Desio-Vimercate

Centro Psicosociale  
(CPS) di Vimercate



C.D. La Casa

Con il patrocinio di:

Per il vimercatese:



Per il trezzese:



Si ringraziano:

Promossa da:



Sostenuta da:







## **“La XXIV giornata mondiale della salute mentale: il 10 Ottobre 2015”**

### **Evento Flashmob**

Pensieri raccolti nel gruppo:

“Sabato ci siamo trovati al Centro e dopo aver indossato le magliette siamo andati tutti al Centro Omnicomprensivo di Vimercate per ballare il flashmob”;

“Io non ero emozionato, ero tranquillo perché ero di fianco al maestro di ballo”

“Io ero molto emozionato perché era la prima volta che lo facevo; sono venuti a vedermi anche i miei genitori, mio padre ha fatto le foto; poi c’era tanta gente”

“C’era un folto pubblico fatto di studenti, professori, operatori e genitori”

“Gli studenti delle classi quinte hanno ballato con noi”

“A me sembrava che la musica si disperdesse troppo perché eravamo all’aperto”

“Mi ha entusiasmato vedere il flashmob. Peccato che non ho partecipato ma il prossimo anno ci sarò anch’io!”

“Dopo il flashmob siamo tornati al centro di Bernareggio e sono venuti insieme a noi i maestri di ballo Pippo e Angela”

### **Evento Entrata Libera**

Ci sono state diverse attività nei laboratori espressivi di Arteterapia e Danzamovimentoterapia

Il tema proposto è stato “IL MANDALA”. Su alcuni tavoli i partecipanti potevano scegliere colori e materiali per creare il proprio Mandala, centro e cerchio magico, simbolo che facilita l’espressione e la conoscenza di sé.

Nel cortile sono stati allestiti anche due banchetti espositivi dei laboratori di Creaffè e Ecopelle. Chiunque entrava nel Centro poteva vedere i manufatti creati dal gruppo, accompagnato dalla musica di sottofondo prima e poi dal ballo intorno al Mandala.

Oltre ai parenti e ai nostri conoscenti ha partecipato il gruppo del Centro Diurno di Vaprio e abbiamo partecipato insieme ai laboratori.

E’ stato creato anche un Mandala collettivo su una grande tela a forma di cerchio posizionata nel giardino intorno al banano. Ci siamo svagati a colorare insieme la tela. Alla fine è stato creato un bellissimo Mandala con il contributo di tutti. La danza finale è stata emozionante esuberante ed allegra.

Infine il buffet finale ci ha deliziato con piatti dolci e salati e per finire un buon caffè.

E’ stata una bella iniziativa perché con Entrata Libera ogni cittadino poteva visitare il Centro e festeggiare con noi la giornata mondiale della salute mentale.

## **“Frammenti di lavoro”**

Il giorno 16 Ottobre una delle operatrici del CD è venuta a prenderci a casa per portarci allo spettacolo teatrale intitolato “FRAMMENTI DI LAVORO” che si svolgeva presso l’auditorium della biblioteca di Vimercate.

Gli attori erano gli utenti del gruppo teatrale “le menti fresche” di Monza, con l’aiuto di una maestra d’arte.

Il palcoscenico era pieno di valigie, borse e trolley. Gli attori volevano rappresentare “il cambiamento”, un viaggio, un cambio d’abito, le esperienze che si sono accumulate durante la vita e che ci tornano in mente aprendo una valigia.

Gli attori si rincontrano dopo che ognuno ha fatto un viaggio e se lo raccontano, ma il viaggio in realtà era loro vita. La valigie rappresentavano il nostro passato, presente e futuro, e gli attori chiacchieravano di tutto, mettevano in scena delle piccole scenette che raccontavano episodi della vita delle persone.

Lo spettacolo è stato divertente, bello e affascinante. Alcuni momenti sono stati anche commoventi soprattutto alla fine quando si parlava del futuro o dell’amicizia.

Alla fine ci siamo anche complimentati con gli attori, e gli abbiamo chiesto se avevano voglia di venire a vedere il nostro spettacolo teatrale intitolato “il bello della vita”.

Siamo tornati a casa soddisfatti e contenti, perché abbiamo assistito a una bella opera e perché abbiamo avuto una serata diversa, di svago e di divertimento ed è una cosa che non accade spesso.







### “Il bello della vita”

La Performance “Il bello della vita” si è sviluppata intorno alle esperienze degli attori cercando di raccontare le esperienze belle della vita e la riscoperta della positività che emerge soprattutto dopo i momenti bui e dolorosi. “Che cos’è per te il bello della vita?” A questa domanda hanno risposto in molti ed è così che è nato il video-storytelling, la raccolta di video testimonianze su momenti significativi e positivi della propria vita.

La Performance si è svolta presso l’Auditorium della Biblioteca di Vimercate, venerdì 23 Ottobre alle ore 18.00.

Vi invitiamo a leggere i commenti del gruppo Intrecci.

“Mi sono divertita molto! Siamo stati bravi! Quando ho visto il pubblico mi sono emozionata molto anche perché sapevo che c’erano i miei parenti. Ricordo con gioia la sfilata e quando ognuno diceva la sua”

“Era la prima volta che mi esibivo davanti a un pubblico e durante la sfilata finale mi sono emozionata molto”

“Mi sono divertito tantissimo nella preparazione prima dello spettacolo. Ho sentito molto affiatamento tra noi anche quando ci siamo preparati nel ripasso. Abbiamo dovuto affrontare diversi imprevisti, l’assenza di due persone, il cambio della posizione del tavolino di scena, la mancanza dei segni di scena, ma siamo stati bravi. Nonostante i pensieri positivi, una volta davanti al pubblico mi sono emozionata molto, anzi moltissimo tanto che mi sono bloccato”

“Durante la serata ho conosciuto persone nuove e ho ricevuto i complimenti dai dottori”

“Durante la sfilata mi sono emozionata perché dovevo fare da solo e il pubblico era molto vicino e poi anche perché ci sono stati diversi imprevisti! Il teatro mi piace molto e penso che questa esperienza mi ha aiutato ad esprimermi”

“Mi piace fare teatro! Tra noi c’è stata molta complicità. Ognuno di noi doveva ricordarsi le sue frasi”

“Io ho anche improvvisato perché ho ricoperto il ruolo di una persona che era assente, mi sono lanciata ed è andata bene! Mi hanno fatto i complimenti!”

“E’ stato bello ed entusiasmante! Alla fine siamo usciti due volte per gli applausi, ma io avevo fretta di incontrare mio fratello che veniva a prendermi!”

“Io sono stato uno spettatore! L’anno scorso mi era piaciuto di più lo spettacolo nello spazio Heart! Quest’anno l’atmosfera era buona e piacevole ma c’era più confusione. Io sono arrivato prima quest’anno e ho dato il mio contributo nella pulizia dello spazio e nella sistemazione e nel riordino dopo lo spettacolo. Servirebbe secondo me, un sipario cioè un vero teatro, per valorizzare di più il lavoro del gruppo. Poi i rinfreschi sono stati buonissimi!”

“Le prove sono state belle soprattutto l’ultima volta in biblioteca. Purtroppo venerdì non sono stata bene e sono ritornata a casa; mi sono un po’ persa e mi è dispiaciuto tantissimo non poter fare la performance. Noi utenti e voi educatori abbiamo lavorato alla pari”

“Io ho vissuto l’esperienza in modo coinvolgente, voi educatrici siete state bravissime a seguirci”

“Non ho avuto molto tempo per prepararmi per la sfilata e mettere la mia parrucca perché il tempo era molto, molto ristretto. Mi posso ritenere soddisfatto della preparazione teatrale che ho fatto con i miei compagni”

“Il gruppo è stato in gamba e disciplinato, mentre io come spettatore durante la lunga attesa non sapevo cosa fare così mi sono messo a ridere”

“Che bello vedere le foto che ha fatto il fratello del mio amico! Sono venuto bene nelle foto! Mi è piaciuta molto la



### “Lavori in corso”

Gruppo Teatrale “Il Riccio” e Gruppo Teatrale Integrato “I Lunatici”

I due gruppi teatrali si confrontavano sulle loro performance : uno proponeva la rappresentazione dei sogni e l’altro la favola di Pinocchio.

Raccolta di pensieri sulla visione teatrale:

“E’ stata molto interessante e coinvolgente per l’affiatamento del gruppo teatrale nel manifestarsi al pubblico; l’espressione corporea e l’espressione mentale riuscivano a riprodurre momenti positivi e momenti negativi”

“Le scene del gruppo si sono sintonizzate con la musica della Favola di Pinocchio e l’atmosfera che si è creata ha reso bella la recita di tutti gli attori”

“Mi è piaciuta molto la Farsa su Pinocchio ma soprattutto mi hanno regalato un Sogno; il Sogno è una cosa istintiva e non istintiva, si può sognare ad occhi chiusi ed ad occhi aperti, certi sogni si possono realizzare accontentandosi di quello che ci succede durante la giornata; tutti sognano: sognano i bambini, sognano i vecchi. Anche la Favola di Pinocchio mi ha fatto sognare”

“Mi è sembrato di essere dentro nel gruppo perché la performance mi ha trasmesso tante cose che credevo di sapere ma non sapevo; mi sembrava di sognare insieme al gruppo ed è stato ... come tornare bambini!”

