

Vorresti fare qualcosa di utile per gli altri?
 Sviluppare le tue capacità?
 Contribuire a progetti di promozione sociale?



Sommario

- Giornate della schizofrenia
- Corsi di formazione
- Auto-aiuto Autismo
- Auto-aiuto ansia e depressione
- Ciao Table
- Esposizione sulla diversità

• Le giornate della schizofrenia dal 17 al 24 marzo

Le malattie mentali toccano tutti ed è importante parlarne! Vask Ticino, associazione per familiari e amici di persone con disagio psichico, offre consulenza telefonica, formazione alle famiglie e si impegna a sensibilizzare la comunità pubblica sul tema delle malattie mentali. L'associazione si è recentemente iscritta al Volontariato Infocentro e cerca persone sensibili al tema per aiutarla nella campagna informativa in vista delle **giornate della schizofrenia che si terranno dal 17 al 24 marzo 2018 in diverse località del Cantone**: Proiezioni, conferenze e stand informativi per far conoscere il tema e abbattere i luoghi comuni sulla malattia mentale. Informazioni sugli eventi o per collaborare con Vask nella campagna informativa: www.vaskticino.ch, vaskticino@gmail.com, 076 561 34 43.

VASK Ticino
 L'INFORMAZIONE GUARISCE
 Associazione familiari e amici delle persone con disagio psichico

• Formazione per volontari e coordinatori

Ricordiamo i prossimi appuntamenti formativi organizzati dalla CVS:

- **Volontari si diventa**, incontro introduttivo del 24 marzo (locandina allegata)
- **Il ruolo del coordinatore tra volontario e associazione** - martedì 17 aprile
- **Project management per il no profit** – martedì 10 e 17 aprile e sabato 21 aprile
- **Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto**, sabato 14 e 21 aprile
- **Emozioni e vita. Accostarsi al mondo emozionale dell'anziano** - mercoledì 18 aprile
- **Aiuto!.. non so come aiutare! Come sostenere le persone nei momenti difficili della vita.** Giovedì 17 maggio

Coaching per animatori di gruppi di auto-aiuto. Sabato 5 maggio.

Informazioni e programma dettagliato sul sito www.volontariato.ch o allo 091 970 20 11.



CVS Conferenza del volontariato sociale

Sabato 24 marzo 2018
 dalle 08.30 alle 12.30

Volontari si diventa!
Incontro introduttivo per persone che desiderano avvicinarsi all'attività volontaria

Informazioni e iscrizioni
 Costo: 30 CHF/persona
 Iscrizione: entro il 14 marzo scrivendo a info@volontariato.ch
 Via alla Campagna 9, 6900 Lugano
 Tel. +41 91 970 20 11: info@volontariato.ch
www.volontariato.ch





Vorresti fare qualcosa di utile per gli altri?
 Sviluppare le tue capacità?
 Contribuire a progetti di promozione sociale?

- **Auto-aiuto per familiari di persone con autismo**

Con il prossimo mese di aprile prende avvio il gruppo di Auto-Aiuto Autismo per il Luganese proposto dall'**Associazione Autismo Svizzera italiana**. Gli incontri si terranno settimanalmente il venerdì mattina dalle 09:30 alle 10:30 presso l'Albergo Pestalozzi di Lugano. La partecipazione è gratuita e gli incontri avranno **lo scopo di fare incontrare tra loro i genitori per confrontarsi su problemi che riscontrano nella quotidianità**, ma anche per scambio di informazioni e per trascorrere un momento conviviale all'insegna del motto di Asi "AiutarsiStandolnsieme".



- **Gruppo di auto-aiuto dedicato ad ansia e depressione**



E' ripartito il gruppo di auto-aiuto "Libera-la-mente" proposto da ASI-ADOC dedicato a chi soffre di disturbi di panico e ansia, e ai loro familiari. Gli incontri si tengono presso il Canvetto Luganese dalle 19.00 alle 20.30 e sono coordinati di volta in volta da un professionista del settore che si impegna a diffondere informazioni su questi disturbi. Scopo del gruppo è permettere ai partecipanti di **esprimersi liberamente in merito alla propria situazione, condividendo le proprie esperienze e le proprie strategie per capire meglio cosa sono ansia e depressione e trovare il modo di affrontarle** più efficacemente. Info: www.liberalmente.ch, studiomattia@michelemattia.ch, 091 647 14 17.





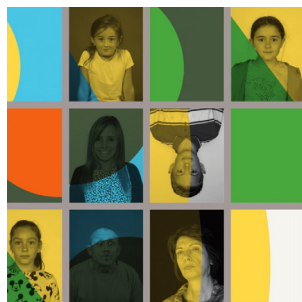
Vorresti fare qualcosa di utile per gli altri?
Sviluppare le tue capacità?
Contribuire a progetti di promozione sociale?

- **Ciao Table: una nuova iniziativa per favorire gli scambi sociali**



L'iniziativa è promossa da una piccola no profit di Lugano, www.psy-res.org recentemente iscrittasi al Volontariato Infocentro, e che ha trovato la collaborazione di **alcuni ristoranti di Lugano** che da gennaio 2018 **mettono a disposizione dei loro clienti un tavolo dedicato a chi, arrivando solo, desidera pranzare in compagnia**, intrattenendosi con altri clienti. Maggiori info su www.ciaotable.org.

- **TU! Un percorso sulla diversità**



E' ora visitabile **al Castelgrande di Bellinzona** il percorso sulla diversità organizzato da L'ideatorio dell'Università della Svizzera italiana in collaborazione con Pro Infirmis Ticino e Moesano e che ha già accolto a Lugano più di 3000 persone. Tu! È un'esposizione interattiva per giocare, sorridere e riflettere sulla nostra delicata umanità. Tutti i giorni fino **al 24 giugno**. Per informazioni su orari e iscrizioni: www.tu-expo.ch.