



## Giornata Mondiale della Salute Mentale **Corri e cammina. Per la mente, con il cuore.**

### PRIMA MOBILITAZIONE NAZIONALE PER LA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

Roma, 11 ottobre ore 9.30 partirà da Via Val d'Ala 19 (zona Conca d'Oro), la *Slow e-motion*, una marcia/passeggiata all'interno del Parco dell'Aniene, per sensibilizzare i cittadini riguardo la centralità della salute mentale per il benessere psico-fisico della persona.

Depressione, psicosi e disturbi alimentari; sono sempre di più i casi di disagio mentale tra i giovani in età adolescenziale di cui purtroppo non si parla, spesso per mancanza di conoscenza e vergogna.

***In Italia il 20% dei bambini e degli adolescenti ha un'esperienza di disagio mentale curabile.<sup>1</sup>***

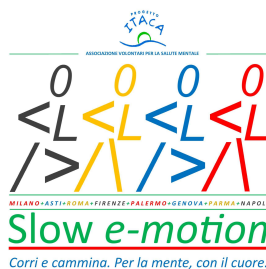
La scelta di questo tipo di evento, nasce dalla consapevolezza che il regolare esercizio fisico incide positivamente sulla salute mentale. Non a caso si è scelto come data sabato 11 ottobre, proprio a ridosso della **Giornata Mondiale della Salute Mentale** (10 ottobre).

“La salute mentale è fondamentale per il benessere personale, le relazioni familiari e la capacità dell'individuo di contribuire alla costruzione del tessuto sociale – osserva **Beatrice Bergamasco, Presidente di Progetto Itaca Onlus** – L'attività fisica ha il potenziale di migliorare la qualità della vita delle persone con disagio attraverso il miglioramento della salute fisica e l'attenuamento della disabilità mentale. Per questo, in occasione della Giornata Mondiale del 10 ottobre, abbiamo pensato ad una serie di iniziative finalizzate ad accrescere la consapevolezza che non può esserci salute senza salute mentale.”

Per coloro che sono impossibilitati a partecipare o per coloro che desiderano sostenere questa o le altre iniziative, **Progetto Itaca ha attivato** una pagina di rete del dono:

<http://www.retedel dono.it/progetti/club-itaca-roma/sostieni-slow-e-motion-progettoitacaroma>

Inoltre, i volontari di **Club Itaca Roma** hanno realizzato in proprio un video visualizzabile su YouTube dove invitano il pubblico a partecipare all'iniziativa [http://youtu.be/CwFnLcFk\\_vM](http://youtu.be/CwFnLcFk_vM).



**Info e modalità d'iscrizione:** 06/827.18.43 - [segreteria.roma@clubitaca.org](mailto:segreteria.roma@clubitaca.org)

[www.progettoitacaroma.org](http://www.progettoitacaroma.org)

<sup>1</sup> World Health Organization, [www.who.int/mental\\_health/maternal-child/child\\_adolescent/en/](http://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/)



**\*Chi è Progetto Itaca onlus**

L'Associazione nasce a Milano nel 1999 con l'intento di attivare iniziative e progetti di informazione, prevenzione, supporto e riabilitazione **rivolti a persone affette da disturbi della salute mentale** e garantire supporto alle loro famiglie; sviluppa le sue iniziative a livello nazionale nelle 7 sedi (Milano, Roma, Firenze, Palermo, Genova, Asti, Parma, Napoli<sup>2</sup>.), con Progetti di Prevenzione rivolti ai ragazzi delle **Scuole Secondarie Superiori**, il **Progetto Ulisse** che propone percorsi di autonomia abitativa per persone con una storia di disagio psichico, il **Club Itaca**, centro diurno per il reinserimento socio lavorativo di persone con età compresa tra i 18 e i 35 anni che hanno un'esperienza di malattia mentale, la **Linea d'Ascolto** per il sostegno a pazienti, familiari e amici, il **Corso Famiglia a Famiglia**, indirizzato ai nuclei familiari, i **Gruppi di Auto-Aiuto** e di **Itacounseling**, per l'analisi del bisogno.

<sup>2</sup> Al momento presente il Comitato Promotore

**UN ASCOLTO  
SEMPRE IN LINEA  
800.274.274**  
per chiamate da cellulare 02.29007166  
[linea.ascolto@progettoitaca.org](mailto:linea.ascolto@progettoitaca.org)

**Ufficio stampa Progetto Itaca**

Roberta Soldati

02 62.69.52.35

[ufficio.stampa@progettoitaca.org](mailto:ufficio.stampa@progettoitaca.org)

**Ufficio stampa Weber Shandwick**

Elisa Franchi

02.57.37.83.04

[efranchi@webershandwick.com](mailto:efranchi@webershandwick.com)