

EVENTO GRATUITO APERTO
AD ADOLESCENTI E RAGAZZI.

codice
GIOVANI

STO BENE SE...

Un evento per scoprire
che prendersi cura di sé
può avere forme diverse.

ESPRIMO LA MIA CREATIVITÀ

Arteterapia

Spazio 42, piazza Quadrivio 4

Attività artistica proposta per stare in ascolto di sé, scoprendo la propria creatività con gesti semplici e dinamici, dove il colore, il segno e l'esperienza ci porteranno a creare meraviglia.

MI SENTO ASCOLTATO

Incontro con gli esperti

Bar Portec, via Scarpatetti 21

Psicologi ed educatori del Centro giovani di Sondrio rispondono ai ragazzi e ai genitori sul tema adolescenza e psicopatologia: come e quando chiedere aiuto?

FACCIO UN RESPIRO PROFONDO

Respirazione

La Grotta, via Scarpatetti 42

Respirazione accompagnata con osservazione senza giudizio di ciò che succede nel nostro corpo.

10 ottobre 2026 | Giornata
Mondiale della Salute Mentale

Ore 15.00 - 17.00

Via Scarpatetti, Sondrio

Attività realizzate con il contributo regionale DGR 4481/2025

in collaborazione con



Sistema Socio Sanitario



ATS Montagna
ASST Valtellina e Alto Lario