



Partecipazione gratuita Iscrizione obbligatoria



uff.formazione.irccs@fatebenefratelli.eu



tel. 030.3501630



Sede dell'evento
IRCCS Centro San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli
Via Pilastroni, 4 - 25125 Brescia



Venerdì 24 aprile 2026
dalle ore 8.15 alle ore 13.05

ID 481427
Crediti ECM 4
per tutte le professioni sanitarie

Obiettivo formativo di processo:
Epidemiologia, prevenzione e promozione
della salute, diagnostica, tossicologia con
acquisizione di nozioni di processo

Iniziativa organizzata da
IRCCS Centro San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli Brescia
all'interno di

ZIP! Una cerniera che unisce, progetto realizzato grazie
al sostegno di Fondazione della Comunità Bresciana,
in collaborazione con Fondazione Cariplo

Responsabile Scientifico

Bertocchi Maria Elena

Educatrice, Coordinatore Servizio Riabilitativo
Educativo Area Psichiatria
IRCCS Fatebenefratelli, Brescia

Docenti

de Girolamo Giovanni

Medico psichiatra, Responsabile Unità
Operativa di Psichiatria Epidemiologica e
Digitale
IRCCS Fatebenefratelli, Brescia

Dellafiore Sandra

Educatrice, Coordinatore di progetti di sviluppo
di comunità
Società Cooperativa Sociale La Rete ONLUS,
Brescia

Lanfredi Mariangela

Psicologa psicoterapeuta, Ricercatrice presso
l'Unità di Psichiatria
IRCCS Fatebenefratelli, Brescia

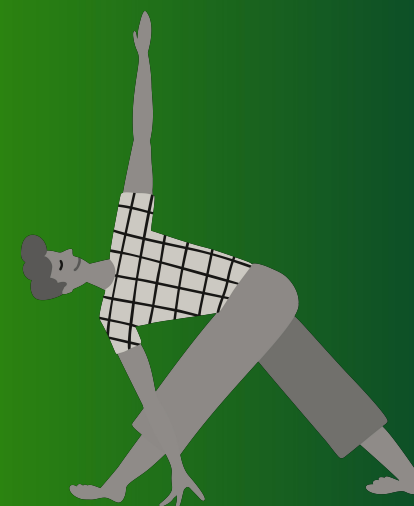
Rossi Giuseppe

Medico psichiatra, Responsabile dell'U.O.
Residenzialità Psichiatrica Residence Pampuri
e Centro Diurno L'Incontro



Ordine Ospedaliero di San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli
Provincia Lombardo Veneta
I.R.C.C.S. Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli

Evento Formativo Residenziale
Movi Menti Amo:
corpi attivi,
menti serene,
comunità in
cammino



Muovi il corpo, libera la mente,
incontra la città

Venerdì 24 aprile 2026

IRCCS Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli
Brescia

Registrazione e iscrizioni:

<https://www.fatebenefratelli.it/offerta-formativa-e-materiali-utili-irccs-brescia>

Programma

Ore 8.15 - Registrazione dei partecipanti

Ore 8.45 - Saluti e introduzione all'evento

Ore 9.00

Dott. G. de Girolamo

Perchè l'attività fisica è un intervento fondamentale in medicina ed in psichiatria e non viene prescritto? Alcune risposte

Ore 9.45

Dott. G. Rossi

Mission (non) Impossible: strategie realistiche per attivare il movimento

Ore 10.25

Dott.ssa M. Lanfredi

Movimento e consapevolezza: sinergie fra pratiche di mindfulness e attività fisica nella promozione della salute

Ore 10.55 - Pausa

Ore 11.20

Dott.ssa S. Dellafiore

La forza delle persone : la comunità come officina del benessere

Ore 12.05

Discussione partecipata in assemblea, con domande che aprono prospettive e accendono il confronto. Proposte concrete e suggerimenti per mettersi in movimento, trasformare le idee in azione e dare impulso a un cambiamento reale.

Ore 13.05

Conclusione, compilazione del test di apprendimento e delle schede di valutazione del corso

L'esercizio fisico regolare non è solo una buona abitudine: è uno dei più potenti strumenti di prevenzione riconosciuti dalla comunità scientifica. Protegge il corpo da numerose patologie croniche e, allo stesso tempo, rafforza la salute mentale, migliora l'umore, riduce stress e isolamento.

Ma c'è di più.

Quando il movimento esce dalle palestre e incontra la natura — parchi, sentieri, spazi verdi urbani — il suo impatto si amplifica. Muoversi all'aperto significa rigenerare corpo e mente insieme. E quando lo si fa in gruppo, il movimento diventa relazione, connessione, comunità.

Camminare fianco a fianco. Fare stretching in cerchio. Respirare insieme.

Gesti semplici che si trasformano in un linguaggio condiviso, accessibile anche a chi fatica a esprimersi con le parole, a chi vive fragilità emotive o barriere culturali. Il corpo diventa ponte.

Promuovere un'attività fisica leggera, costante e comunitaria significa intervenire prima che il disagio si trasformi in malattia. È prevenzione collettiva. È cura diffusa. È un modo concreto per prendersi responsabilmente cura di sé e degli altri, anche oltre i servizi clinici.

All'interno di ZIP! Una cerniera che unisce, progetto realizzato grazie al sostegno di Fondazione della Comunità Bresciana, in collaborazione con Fondazione Cariplo, l'IRCCS promuove azioni che creano occasioni di movimento capaci di unire corpo, mente e relazione.

Gli spazi verdi "fuori le mura" si trasformano così in luoghi di salute, socialità e cura reciproca.

L'iniziativa intende inoltre sensibilizzare professionisti sanitari, operatori sociali, caregiver e cittadini alla partecipazione degli eventi di attività fisica programmati per il 2026, riconoscendoli come veri e propri strumenti di promozione del benessere mentale.

Un invito aperto a chi si prende cura, a chi accompagna, a chi crede nella forza della comunità: muoversi insieme è già un atto di salute.