

Il cancello si apre, la comunità si incontra

Il San Martino protagonista della Giornata Mondiale della Salute Mentale

Sabato 10 ottobre, dalle 10 alle 18, nell'ex Ospedale Psichiatrico San Martino di Como, una giornata di eventi gratuiti tra sport, arte, cultura e benessere per celebrare l'inclusione

Settembre 2026 – **Sabato 10 ottobre**, in occasione della **Giornata Mondiale della Salute Mentale**, il parco e gli spazi dell'ex Ospedale Psichiatrico San Martino di Como apriranno le loro porte alla cittadinanza per una giornata di incontro, partecipazione e sensibilizzazione dedicata al benessere psico-fisico e al valore delle relazioni.

L'iniziativa, promossa nell'ambito delle attività del Dipartimento di Salute Mentale di **ASST Lariana** e realizzata con il contributo di numerose realtà associative e del territorio, si svolgerà dalle **10 alle 18** nel complesso del San Martino, in **via Castelnuovo 1 a Como**, con **ingresso libero**.

Perché parlare di salute mentale

La Giornata Mondiale della Salute Mentale rappresenta un'importante occasione per richiamare l'attenzione pubblica sul tema del benessere mentale, contrastare lo **stigma** che ancora accompagna il disagio psichico e promuovere una cultura fondata sull'**accoglienza**, sulla **cura** e sulla **partecipazione** della comunità.

Per l'intera giornata, il San Martino si trasformerà in uno spazio aperto e condiviso, dove cittadine e cittadini potranno conoscere esperienze, progetti e attività che mettono al centro la persona, l'inclusione sociale e la costruzione di legami significativi.

Cosa succederà nel Parco

Il programma prevede appuntamenti dedicati allo sport, al movimento e al benessere fisico, che valorizzano il ruolo del **movimento** come strumento di salute e inclusione.

Accanto a questi, saranno proposte iniziative culturali, proiezioni di **video** e **mostre** fotografiche, **laboratori** creativi e narrativi, **visite guidate** e occasioni di approfondimento sul tema della salute mentale in diversi contesti sociali e culturali. Non mancheranno momenti artistici e musicali, pensati come opportunità di espressione, incontro e condivisione, capaci di raccontare la salute mentale attraverso linguaggi accessibili e coinvolgenti.

Particolare attenzione sarà dedicata alla storia e alla **memoria** del luogo che ospita l'evento. L'ex ospedale psichiatrico San Martino, simbolo di una stagione importante e dolorosa della storia della psichiatria italiana, diventa scenario di una riflessione collettiva sul percorso compiuto verso modelli di cura sempre più orientati ai **diritti**, alla **dignità** della persona e alla piena **inclusione** nella vita della comunità.

L'invito è rivolto a tutta la cittadinanza, alle famiglie, alle associazioni, agli operatori sanitari e sociali, agli studenti e a chiunque desideri partecipare a una giornata che vuole mettere al centro il valore della salute mentale.

Programma della giornata

Ore 10 Partita di pallavolo

Ore 11 Sessione di yoga con Mina Molinari (non serve tappetino, si consiglia abbigliamento comodo)

Ore 10 e 11 Storia del parco con Gianfranco Giudice professore di storia e filosofia, autore del saggio "Un manicomio di confine. Storia del San Martino di Como" (Laterza)

Ore 10 Visione del cortometraggio "Fragili" Progetto "Tutto un altro mondo" e di **tre corti** vincitori del concorso "Ciak - azione! Sguardi sulla salute mentale".

- Il cortometraggio "Fragili" racconta il ritrovo di un gruppo di amici per festeggiare il compleanno di Luca, un amico morto in un incidente in moto. Attraverso il dialogo tra i personaggi, la storia affronta con delicatezza e autenticità diversi aspetti della salute mentale. Ciò che rende questo cortometraggio particolarmente significativo è che tematiche e sceneggiatura sono nate dai ragazzi stessi, protagonisti sia nella scrittura che nell'interpretazione. Non è un prodotto pensato da adulti per parlare ai giovani di salute mentale, ma la testimonianza diretta di come i ragazzi stessi vivano, riconoscano e vogliano raccontare questi temi (lutto, identità, accettazione di sé, richiesta di aiuto) con un linguaggio e una sensibilità autentici, propri della loro generazione.
- "Ciak - azione! Sguardi sulla salute mentale" è un progetto di GLP - Gruppo di lavoro provinciale per la salute mentale di Varese e Somsart per promuovere una corretta cultura sul tema della salute mentale e contrastare stigma e pregiudizi. I tre corti proposti sono:
Pillole di salute mentale della Comunità Casa S. Giuseppe Albavilla - Coop. Borea
Quello che non vediamo del Centro Diurno "Padre Beccaro" - Coop. Gulliver
Volevamo solo giocare dell'Associazione. "I Fiori Oltre al Giardino" - Como

ore 10 e 11 Visite guidate naturalistiche al Parco con Cooperativa Arca

ore 10 - 12 "Green screen" Centro diurno

Una tecnica di effetti visivi in cui un soggetto viene ripreso davanti a uno sfondo a tinta unita, solitamente verde o blu, che permette di rimuovere digitalmente il colore dello sfondo in post-produzione e sostituirlo con qualsiasi altra immagine o video. Scegliete una immagine da un album e lasciate libera la fantasia per immaginarvi in altri luoghi!

ore 10 - 14 "Mr. Gwin" Laboratorio fotografico di ritratto con Gin Angri

Allestimento di un set fotografico dove gli allievi del corso di fotografia dell'Associazione "I Fiori di Oltre il Giardino" si cimenteranno nel realizzare ritratti agli ospiti della manifestazione.

ore 10 - 17 Mostra fotografica e "Sos Miss Mondo"

- Verranno esposte le foto realizzate dal Collettivo fotografico "Oltre il Giardino". Le immagini riprendono alcuni luoghi di Milano con l'occhio personale di ciascun autore.
- Sulla scia del successo ottenuto dalla sfilata organizzata dalle insegnanti dell'Istituto Cias di Como e dell'Istituto Paolo Carcano di Como in collaborazione con le arteterapiste del Centro diurno di Como, ragazze e ragazzi gireranno per il parco con gli outfit realizzati in occasione della sfilata.

ore 10.30 e 15.30 Laboratorio narrativo "C'era una (s)volta" dai 6 anni

Laboratorio narrativo a zig-zag, a cura di Alle Bonicalzi. I partecipanti saranno invitati a scrivere un testo su un foglio che poi sarà trasformato in un leporello che si porteranno a casa.

ore 11 - Partita di calcio tra formazione Gsl - Global Sport Lario e Cral Asst lariana presso il campo Arca

ore 12 - Salute mentale e comunità rurali nepalesi

Francesco Villani racconta la sua esperienza di due mesi in Nepal dove ha svolto una ricerca sul campo presso remoti villaggi della valle di Kathmandu.

ore 12.15 e 17 - "Alegria" opere e video realizzate dagli utenti dell'ospedale psichiatrico di Maputo con Progettomondo Ets.

Nell'Ospedale di Infulene, a Maputo, circa 300 uomini e donne vivono isolati, ricevendo prevalentemente terapie farmacologiche. Questa mostra racconta il progetto artistico che Progettomondo e l'associazione Girassol hanno attivato per restituire dignità e libertà d'espressione ai pazienti dell'ospedale psichiatrico di Maputo (Mozambico) che vivono in stato di abbandono. "Esiste una bellezza profonda nelle persone vulnerabili, spesso segnate da dolore e isolamento. Crediamo che ogni vita abbia valore e che dagli "scarti" possa nascere nuova umanità".

ore 15 Concerto dell'orchestra botanica Alchechengi, gruppo musicale nato dalla collaborazione tra l'associazione Nèp - Nessuno è perfetto e il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASST Lariana.

«Da fuori sembra solo un involucro, ma dentro c'è qualcosa di vivo e acceso, che aspetta solo di essere visto. Noi Alchechengi funzioniamo così: prendiamo uno strumento, suoniamo insieme, e ogni involucro - quello che uno si porta addosso, quello che gli altri gli hanno cucito addosso - smette semplicemente di contare. Ci ritroviamo ogni sabato al vecchio ospedale Sant'Anna: disinfettiamo quel posto con la musica».

L'evento è organizzato dal **Coordinamento Comasco Salute Mentale** e da **ASST Lariana**, in collaborazione con **Lumilhub**, **GLP - Gruppo di lavoro provinciale per la salute mentale di Varese**, **Somsart** e **Cias**.

ATTENZIONE! Nel pomeriggio del 10 ottobre le strade limitrofe al San Martino saranno chiuse per l'arrivo del Giro di Lombardia. Si consiglia di verificare la disponibilità dei parcheggi e di utilizzare i mezzi pubblici.