



ORDINE OSPEDALIERO DI SAN GIOVANNI DI DIO

FATEBENEFRAELLI
PROVINCIA LOMBARDO VENETA
I.R.C.C.S. – Centro San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli

PROVIDER 443 - IRCCS - CENTRO S. GIOVANNI DI DIO - FATEBENEFRAELLI
BRESCIA - VIA PILASTRONI, 4 - 25125 BRESCIA

EVENTO FORMATIVO RESIDENZIALE

MOVI MENTI AMO:
CORPI ATTIVI, MENTI SERENE, COMUNITÀ IN CAMMINO
Muovi il corpo, libera la mente, incontra la città
24 APRILE 2026

Docenti: Giovanni de Girolamo, Sandra Dellafiore, Mariangela Lanfredi, Giuseppe Rossi

Responsabile Scientifico: Maria Elena Bertocchi

Sede: I.R.C.C.S. Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli - Via Pilastroni, 4 - 25125 Brescia

Data e orari: Venerdì 24 aprile 2026 dalle ore 8.15 alle ore 13.15

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

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

Presentazione

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 del progetto **ZIP! Una cerniera che unisce per essere comunità** – CALL TO ACTION 2, promosso da Fondazione Comunità Bresciana, 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.

Programma

Ore 8.15

Registrazione dei partecipanti

Ore 8.45

Saluti e introduzione evento

Ore 9.00

Docente: Dott. Giovanni de Girolamo

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

Ore 9.45

Docente: Dott. Giuseppe Rossi

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

Ore 10.25

Docente: Dott.ssa Mariangela Lanfredi

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

Ore 10.55

Pausa

Ore 11.20

Docente: Dott.ssa Sandra Dellafiore

Lezione: *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



ORDINE OSPEDALIERO DI SAN GIOVANNI DI DIO

FATEBENEFRATELLI
PROVINCIA LOMBARDO VENETA

I.R.C.C.S. – Centro San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli

Curricula breve del Responsabile Scientifico e dei Docenti

Bertocchi Maria Elena.

Consegue la Laurea in Scienze dell'Educazione all'Università degli Studi di Verona nel 2004; consegue l'attestato del Corso di Alta Formazione in Economia e Management delle Istituzioni religiose nel 2010 all'Università degli Studi di Bologna; consegue i Master: Management e funzioni di coordinamento delle professioni sanitarie (2015) - Organizzazione e Gestione delle Risorse Umane (2021) presso Università Unitelma La Sapienza

Attuale occupazione: Coordinatore Servizio Riabilitativo Psichiatria all'IRCCS Fatebenefratelli di Brescia

<https://www.unibs.it/it/ugov/person/15993>

de Girolamo Giovanni.

Dirigente Medico di II° Livello e Responsabile dell'Unità Operativa di Psichiatria Epidemiologica e Digitale presso l'I.R.C.C.S. Fatebenefratelli di Brescia. Laureato in Medicina e specialista in Psichiatria presso l'Università di Napoli, ha lavorato come psichiatra nei Dipartimenti di Salute Mentale di Cremona, Torino e Bologna. È stato Visiting Fellow presso l'Istituto di Psichiatria di Londra (nell'Unità diretta da M. Shepherd), presso l'Istituto di Demografia Psichiatrica ad Aarhus (Danimarca), diretto da A. Dupont, e presso il Western Psychiatric Institute and Clinic a Pittsburgh (USA), diretto da D. Kupfer. È Professore a Contratto presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano, e docente presso la Scuola di Specialità in Psichiatria dell'Università di Milano Bicocca. Dal 1988 al 1994 ha lavorato presso la Divisione di Salute Mentale dell'OMS a Ginevra come Associate Professional Officer e poi come Medical Officer, sotto la guida di Norman Sartorius. Dal 1998 al 2001 è stato Coordinatore del Progetto Nazionale Salute Mentale, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità a Roma, che ha coinvolto più di 100 centri in tutta Italia. Negli anni 2007-08, è stato responsabile per la ricerca sulla salute mentale presso l'Agenzia Regionale Sanitaria della Regione Emilia-Romagna a Bologna. È autore di un totale di 513 pubblicazioni, di cui 42 volumi o monografie (come autore o curatore), 394 articoli di riviste (di cui 287 indicizzati in Pubmed) e di 77 capitoli di libri in 3 lingue

<https://docenti.unicatt.it/ppd2/it/docenti/39590/giovanni-de-girolamo/profilo>

<https://www.researchgate.net/profile/Giovanni-De-Girolamo>

Dellafiore Sandra.

Educatrice professionale, si laurea nel 2007 in Educazione Professionale Sanitaria alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Brescia e successivamente consegue la Laurea Magistrale in Pedagogia nel 2026 (UniPegaso). Svolge attività di Coordinamento in progetti di sviluppo di comunità per la Società Cooperativa Sociale La Rete ONLUS di Brescia; collabora con "Il Filo di Gilly", per iniziative che favoriscono lo sviluppo di conoscenze in merito a sessualità e affettività per genitori e figli

<https://www.ilfilodigilly.it/i-nostri-professionisti/>

Lanfredi Mariangela.

Psicologa psicoterapeuta, ricercatrice presso l'Unità di Psichiatria dell'I.R.C.C.S. Fatebenefratelli di Brescia. Svolge l'attività nella conduzione di colloqui di psicoterapia e interventi di gruppo di terapia dialettico-comportamentale rivolti a pazienti con diagnosi di Disturbo Borderline di Personalità e percorsi di gruppo basati sulla Mindfulness rivolti ad anziani reclutati in un progetto di ricerca sull'effetto di tale pratica sulla memoria ed il benessere psicologico; inoltre ha partecipato a studi sullo stigma in progetti europei e condotto interventi per la salute mentale in diversi progetti rivolti agli studenti delle scuole superiori; ha collaborato alla stesura di 33 lavori scientifici nell'ambito della ricerca in psichiatria

https://www.fatebenefratelli.it/it/ricerca_irccs-brescia

<https://orcid.org/0000-0001-5968-8952>

https://www.researchgate.net/publication/388475817_Family_Connections_The_Impact_of_an_Education_Program_for_Carers_of_Individuals_With_Borderline_Personality_Disorder_in_Italian_Mental_Health_Services



ORDINE OSPEDALIERO DI SAN GIOVANNI DI DIO

FATEBENEFRAELLI
PROVINCIA LOMBARDO VENETA

*I.R.C.C.S. – Centro San Giovanni di Dio
Fatebenefratelli*

Rossi Giuseppe.

Consegue la Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Brescia nel 1988, Specializzazione in Psichiatria acquisita presso la Scuola di Specializzazione in Psichiatria di Pavia nel 1992

Attuale occupazione: Responsabile dell'U.O. Residenzialità Psichiatrica Residence Pampuri e Centro Diurno L'Incontro all'IRCCS Fatebenefratelli di Brescia

<https://www.fatebenefratelli.it/strutture/irccs-brescia>

<https://www.researchgate.net/profile/Giuseppe-Rossi-7>