

COORDINAMENTO SALUTE MENTALE ABRUZZO

Indice

PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA CARTA DEI SERVIZI **3**
CHI SIAMO **5**
La missione di COSMA 6
Le nostre attività 6
Destinatari dei Servizi 6
Modalità di accesso e Accoglienza 6
L'iscrizione all'Associazione 7
Iniziative, Progetti e Sensibilizzazione 7
Collaborazioni Formative & Promozione del Volontariato 8
Altre Collaborazioni 8
DOVE SIAMO **9**
COME RAGGIUNGERCI **9**
COME RAGGIUNGERCI IN RETE **9**
LE ATTIVITÀ DEI LABORATORI **10**
ARTE 10
STORIE DI VITA 11
ATTIVITÀ MOTORIA 12
TRAINING DELLE ABILITÀ SOCIALI 14
MUSICOTERAPIA 15
TEATRO – ARTE SCENICA 16
UNCINETTO 17
UNA PALESTRA PER LA MENTE 18
ATTIVITÀ RIVOLTE AI FAMIGLIARI **19**
PROGRAMMA DI USCITE **20**
I PROGETTI PERSONALIZZATI **21**
ARTIS 21
I NOSTRI OPERATORI **22**
COSMA **23**

PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA CARTA DEI SERVIZI



La Carta dei Servizi è lo strumento con cui si attua il principio di trasparenza attraverso l'esplicita dichiarazione dei diritti e dei doveri.

L'erogazione dei nostri servizi si fonda sui seguenti principi cardine:

Eguaglianza

Garantiamo l'accesso ai servizi nel pieno rispetto dei principi costituzionali, respingendo ogni forma di discriminazione legata a genere, etnia, età, credo religioso, nazionalità, lingua, opinioni politiche o condizioni socioeconomiche.

Imparzialità

Le norme che disciplinano l'erogazione dei servizi sono improntate a criteri di obiettività, giustizia e imparzialità.

Continuità

Ci impegniamo a garantire un'erogazione continua e regolare dei servizi, compatibilmente con le risorse del bilancio ordinarie e i progetti finanziati dalle Istituzioni.

Partecipazione

Promuoviamo il coinvolgimento attivo degli utenti fornendo un'informativa semplice, completa ed esaustiva. In questo modo, consentiamo a tutti gli interlocutori di:

- verificare il corretto funzionamento del servizio fornito;
- collaborare al miglioramento dello stesso;
- presentare reclami ed istanze;
- formulare proposte per il miglioramento del servizio.

Efficienza ed efficacia

L'Associazione si impegna a garantire elevati standard di qualità in tutti i servizi offerti, implementando rigorose procedure di monitoraggio. A tal fine, si esamina periodicamente la funzionalità dei servizi erogati alla persona, accogliendo e integrando attivamente i riscontri e le proposte di miglioramento provengono dagli utenti.

Modalità di tutela dell'utente



Presso l'archivio dell'Associazione sono registrati i dati personali, il tipo di servizio offerto e le modalità di frequenza di ogni utente e di ciascun volontario. All'atto del rilascio dei propri dati sensibili, ciascuno sottoscrive il proprio consenso relativamente al loro trattamento, in base a quanto prescritto in tema di privacy dal D.lgs. 196 del 30 giugno 2003 art. 13 e dal Regolamento Europeo in materia di Protezione dei Dati Personali (2016/679) (in breve "GDPR").

Nella raccolta, nella conservazione e nell'impiego dei dati contenuti nella cartella, gli operatori si atterranno alle disposizioni contrattuali e di legge in materia di riservatezza, nonché a quanto prescritto dalla sopracitata legge.

CHI SIAMO

COSMA (Coordinamento per la Salute Mentale Abruzzo) si è costituito il 19/05/2003 su iniziativa di otto soci fondatori. La professoressa Wanda Di Gennaro ne è stata Presidente fino al 23 marzo del 2013 quando ha lasciato il testimone all'attuale Presidente, dott.ssa Tiziana Arista.

COSMA è iscritta al Registro Nazionale Terzo Settore (RUNTS) con il numero 84825.

COSMA fa parte dell'Osservatorio Regionale per la salute mentale Abruzzo di cui fanno parte anche le associazioni Altri Orizzonti, Arci regionale Abruzzo e Molise, Associazione 180 amici, CGIL, CISL, Cittadinanza attiva Onlus Abruzzo, Comitato STOP OPG Abruzzo, Forum salute mentale Abruzzo, Percorsi, UIL.

Infine, COSMA è componente della Consulta regionale per la salute mentale, organismo che affianca il Tavolo Tecnico della salute mentale.

Il suo obiettivo principale, da sempre, è quello di ottenere per le persone affette da una malattia mentale il riconoscimento della loro dignità, della loro libertà, del loro diritto di vivere come gli altri dentro la società.

Inizialmente la sua missione principale, di qui il nome che l'associazione si è data, era quella di promuovere il "coordinamento", a livello regionale, delle Associazioni di sofferenti psichici e dei loro familiari, ciascuna con le proprie autonome finalità, delle Istituzioni competenti nel campo della malattia mentale, dei professionisti operanti nelle diverse strutture psichiatriche.

Nel tempo questa missione si è andata modificando. L'attuale Statuto della Associazione le attribuisce i seguenti obiettivi:

- lo sviluppo di attività di riabilitazione e risocializzazione dei sofferenti psichici;
- il collegamento tra i familiari degli stessi e tra essi e gli operatori;
- il raccordo con le Associazioni che perseguono analoghe finalità, con le Istituzioni di riferimento per la malattia mentale compresi gli Amministratori di sostegno e con gli operatori.

Lo scopo è il perseguimento di obiettivi comuni di interesse generale nel campo della sofferenza psichica per una difesa efficace della dignità e dei diritti di ogni persona in essa coinvolta.

La missione di COSMA

L'Associazione si pone due obiettivi fondamentali:

- **Promuovere una rete sinergica** tra tutti i professionisti e gli attori coinvolti nell'ambito della salute mentale. L'obiettivo è garantire a ogni persona il pieno riconoscimento della propria dignità, libertà e del diritto all'inclusione sociale. Questo impegno si traduce nel favorire l'accesso a cure adeguate e nel creare opportunità concrete di riabilitazione, residenzialità e inserimento lavorativo, garantendo al contempo un utilizzo razionale ed efficiente delle risorse.
- **Sostenere il potenziamento della rete territoriale**, operando affinché i Dipartimenti di Salute Mentale siano pienamente operativi su scala regionale. Promuoviamo una profonda integrazione sociosanitaria attraverso strutture intermedie dotate di personale proporzionato e altamente qualificato. È essenziale garantire risposte personalizzate, capaci di affrontare le diverse sfumature del disagio psichico e, in particolare, le complesse esigenze legate alle psicosi gravi.

Le nostre attività

Il cuore della vita di COSMA si concretizza in un'offerta strutturata di servizi volti al benessere della persona e della sua rete relazionale:

- ✓ Laboratori di riabilitazione e risocializzazione;
- ✓ Assistenza domiciliare e stesura di progetti personalizzati;
- ✓ Attività di inclusione (uscite serali e nei fine settimana);
- ✓ Gruppi di auto-mutuo aiuto dedicati ai familiari;
- ✓ Supporto per soggiorni temporanei, finalizzati allo sviluppo e al consolidamento dell'autonomia;
- ✓ Iniziative sociali di autofinanziamento.

Destinatari dei Servizi

Le nostre attività e i nostri servizi si rivolgono a persone che affrontano situazioni di fragilità o disagio psichico e ai loro familiari, offrendo loro un punto di riferimento solido, ascolto e percorsi di supporto dedicati.

Modalità di accesso e Accoglienza

Per garantire un'accoglienza strutturata, l'accesso ai nostri percorsi avviene preferibilmente su *appuntamento*, concordabile telefonicamente o via e-mail. È comunque sempre garantita la possibilità di rivolgersi spontaneamente presso la nostra sede per un primo contatto informativo.

Il percorso di inserimento si articola in due fasi principali:

1. **Colloquio conoscitivo**: un primo incontro con un nostro operatore, fondamentale per ascoltare i bisogni della persona e illustrare le opportunità offerte dall'Associazione.
2. **Fase di orientamento**: segue un periodo iniziale di inserimento e reciproca conoscenza (della durata di circa un mese), al termine del quale definiamo insieme alla persona e, dove opportuno, ai suoi familiari, il percorso più idoneo e le attività più funzionali al suo benessere.

L'iscrizione all'Associazione

L'iscrizione all'Associazione prevede una quota associativa annuale di € 30,00. Le nostre attività sono rese possibili e si sostengono nel tempo grazie a queste quote, alle erogazioni liberali, ai contributi del 5 per mille e ai finanziamenti erogati da Istituzioni e Fondazioni bancarie per la realizzazione di progetti specifici.

Iniziative, Progetti e Sensibilizzazione

Nel corso degli anni, l'Associazione ha consolidato, in autonomia o in sinergia con altre realtà del Terzo Settore, una serie di iniziative che si articolano in tre macroaree di intervento:

- Conferenze pubbliche e Seminari per i famigliari;
- Partecipazione alle attività di rete che si tengono nella provincia di Pescara e in generale in Abruzzo per migliorare le norme e i regolamenti nel campo della Salute Mentale;
- Diffusione attraverso i media delle novità che a mano a mano intervengono in materia di salute mentale e delle proprie specifiche attività;
- Gestione di vari progetti per la riabilitazione e la ri-socializzazione finanziati dal DSM, dal Comune di Pescara, dal Centro di Servizi per il Volontariato e dalla Fondazione Pescara Abruzzo;
- Mostre d'arte e presentazione di libri con i lavori realizzati all'interno dei laboratori di arte terapia e di scrittura creativa; un concerto nel 2015 a conclusione del laboratorio musicale;
- Organizzazione di uscite in barca a vela, all'inizio all'interno di un progetto denominato "Tutti in barca" e poi, ogni volta che è stato possibile;
- In estate l'ombrellone e nel periodo natalizio tombolate e altri momenti ludici/ricreativi.
- Cene sociali.

Collaborazioni Formative & Promozione del Volontariato

L'Associazione crede fortemente nel valore della formazione e dello scambio generazionale.

Dal 2013 collaboriamo con l'Università degli Studi "Gabriele d'Annunzio" di Chieti-Pescara, accogliendo all'interno delle nostre strutture tirocinanti e stagisti.

Inoltre, in sinergia con il CSV Abruzzo, promuoviamo progetti di volontariato dedicati agli studenti delle scuole superiori, per avvicinare i giovani ai temi della solidarietà e della cittadinanza attiva.

Altre Collaborazioni

L'Associazione collabora con altri servizi pubblici o privati, i Centri di Salute Mentale di Pescara, Chieti e Ortona, il Servizio Sociale del Comune di Pescara, l'Ambito Sociale della Val di Foro, le altre Associazioni che si occupano di salute mentale.

DOVE SIAMO

La sede si trova a Pescara, al piano terra di un condominio in

Via Ancona N°13



COME RAGGIUNGERCI

In Autobus: linee N°3,6,8,10,21

In Treno (la Stazione Centrale è distante 15 minuti a piedi dalla nostra sede).

COME RAGGIUNGERCI IN RETE

Siamo **online** sul sito www.cosma-ets.it

Facebook: Cosma Odv
Instagram: cosmaodv

LE ATTIVITÀ DEI LABORATORI

ARTE



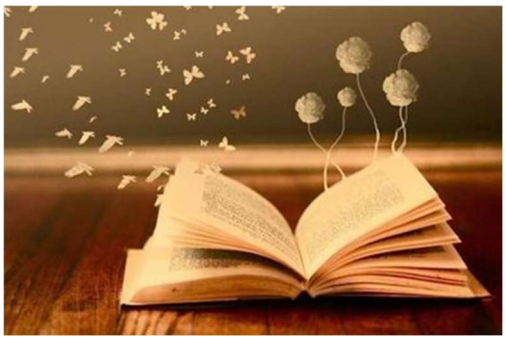
Il laboratorio di Arte offre uno spazio di sperimentazione e libera espressione, strutturato attraverso un percorso che unisce l'apprendimento di tecniche tradizionali all'esplorazione di nuovi materiali.

Le attività proposte comprendono:

- L’approfondimento e affinamento delle varie tecniche del disegno (es. chiaro scuro, volume) con l’ausilio di brevi corsi in remoto tenuti da maestri d’arte;
- La scoperta e realizzazione di opere attraverso il puntinismo come strumento mirato per affinare l’osservazione e migliorare la concentrazione.
- Percorsi di sperimentazione cromatica attraverso l'utilizzo di tempere, acrilici e pittura a olio su tela.
- L’esplorazione di tecniche miste e materiali, tra cui pittura su vetro, tessuto, legno e plexiglass, affiancata dalla manipolazione dell'argilla e dalla composizione di mosaici.
- Esperienze culturali quali visite guidate a musei e mostre temporanee, pensate per trarre ispirazione, stimolare il pensiero divergente e scoprire nuovi linguaggi visivi.

Il laboratorio mira a rafforzare il senso di autoefficacia della persona, incoraggiandola ad accogliere compiti inediti come sfide stimolanti e ad allenare la perseveranza di fronte alle difficoltà o a momentanei stalli emotivi. L'impegno artistico diventa così uno strumento privilegiato per consolidare l'autonomia personale, favorire la socializzazione in un ambiente protetto e riscoprire il valore del dialogo.

STORIE DI VITA



Uno spazio di incontro pensato come un luogo di ascolto, elaborazione ed espressione condivisa.

Attraverso il dialogo, la narrazione autobiografica, la scrittura e il confronto guidato, i partecipanti esplorano insieme i nodi dell'esperienza umana (sentimenti, emozioni, vissuti…).

L'attività mette al centro la persona e la sua storia.

I partecipanti scelgono e approfondiscono tematiche comuni per rileggere, dare senso e ri-costruire i momenti salienti della propria esperienza. Questo percorso permette di tessere un vero e proprio fil rouge tra memorie individuali ed empatia collettiva, trasformando il racconto di sé in uno strumento di consapevolezza e cura.

Obiettivi:

- **Consapevolezza emotiva**: riconoscere, nominare e rielaborare i propri vissuti emotivi all'interno di una cornice non giudicante.
- **Competenze espressive e comunicative**: affinare la capacità di dare parola ai propri pensieri attraverso il racconto orale, la scrittura e linguaggi creativi.
- **Dimensione relazionale e risonanza di gruppo**: sperimentare il valore del rispecchiamento reciproco, favorendo legami autentici, ascolto attivo e riduzione del senso di isolamento.

ATTIVITÀ MOTORIA



La pratica regolare dell'esercizio fisico può contribuire a migliorare il benessere psicofisico in quanto contribuisce all'aumento dell'attenzione, dell'autocontrollo e delle capacità di risolvere problemi, migliorando la percezione del proprio stato fisico.

Inoltre, può favorire lo sviluppo cognitivo, la creatività e la concentrazione, poiché richiede di fissare obiettivi, il cui conseguimento aumenta l'autostima, la fiducia in sé stessi e l'affermazione personale.

Psicomotricità

Il laboratorio di psicomotricità è un supporto valido per persone che vivono un disturbo mentale, con il fine di migliorare la loro coordinazione motoria, la consapevolezza del corpo e la gestione dello stress.

Obbiettivi specifici:

- Migliorare equilibrio e coordinazione;
- Ridurre l'ansia e lo stress;
- Migliorare la fiducia in sé stessi;
- Favorire la socializzazione.

Alcune attività previste per il laboratorio saranno: esercizi di rilassamento, esercizi di movimento, esercizi di equilibrio e coordinazione, giochi di socializzazione.

Bowling

È uno sport divertente adatto a tutti.
Aiuta a migliorare la coordinazione, la concentrazione e la precisione. Sviluppa la capacità di saper cogliere il significato delle regole, rispettare i canoni di gioco, sollecitare il senso del "gruppo" attraverso il lavoro di squadra e promuovere l'integrazione.
Sviluppa gli schemi motori di base e la capacità di orientamento spazio – temporale.
Si tratta peraltro di uno sport praticato da atleti disabili (disciplina sportiva associata riconosciuta da parte del Comitato Italiano Paralimpico).

Ginnastica in acqua

L'ambiente acquatico ha un effetto estremamente positivo sulla salute mentale perché l'acqua ha un effetto calmante e rilassante, che aiuta significativamente a ridurre stress e ansia e ad allontanare le preoccupazioni quotidiane.
La ginnastica in acqua inoltre è una pratica fortemente inclusiva: perché costa poco e perché l'appoggio perimetrale per l'acqua bassa e l'ausilio di supporti di galleggiamento non determinano necessariamente la facoltà di saper nuotare. Insomma, chiunque può farla.

Nordic Walking

L'attività proposta è finalizzata a rendere i beneficiari consapevoli del loro sentire corporeo, del loro percepire lo spazio in cui sono inseriti, la propriocezione delle emozioni e dei pensieri ad essi associati.
Inoltre, l'attività serve a sviluppare la parte "pratica" dei meccanismi percettivi e sensoriali favorendo, attraverso di essa, l'autonomia, la socializzazione, l'inclusione, il mantenimento e recupero delle migliori condizioni di benessere, il divertimento e gestione dell'ansia, ma soprattutto, la promozione di uno stile di vita attivo, contrastando la sedentarietà, migliorando la capacità aerobica, l'equilibrio, la stabilità, il tono-trofismo e la coordinazione muscolare, dunque il controllo posturale e ottimizzando in tal modo le misure del ciclo del passo come durata, frequenza e velocità.

TRAINING DELLE ABILITÀ SOCIALI



Questo percorso psicoeducativo è dedicato al consolidamento e all'applicazione pratica delle competenze fondamentali per una gestione serena e indipendente della vita quotidiana.

L'obiettivo centrale è, quindi, fornire alla persona gli strumenti per trasferire e utilizzare stabilmente le abilità apprese nei propri contesti di vita reale.

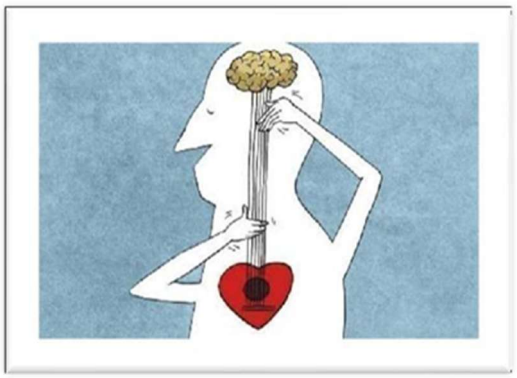
Verranno approfonditi aspetti relativi alla cura personale, ponendo attenzione anche ad aspetti quali corretta alimentazione, gestione del tempo libero e organizzazione della giornata e delle attività quotidiane.

Inoltre, attraverso tecniche dinamiche ed esperienziali (come il *role playing, il problem solving, il confronto tra pari e la simulazione di situazioni reali*), alleniamo le capacità di interazione sociale. Un'attenzione particolare è dedicata a:

- comunicazione efficace e assertività;
- capacità di riconoscere i propri bisogni e formulare richieste d'aiuto;
- gestione costruttiva dei conflitti e delle divergenze;
- rispetto delle regole di convivenza e sintonizzazione emotiva con gli altri.

Tutte le attività mirano a potenziare l'autonomia personale, accrescere il senso di autoefficacia e fornire strategie concrete per affrontare le difficoltà e gli imprevisti di ogni giorno (il cosiddetto coping) con maggiore sicurezza, flessibilità e consapevolezza.

MUSICOTERAPIA



Il laboratorio di Musicoterapia rappresenta un percorso educativo e riabilitativo strutturato.

L'ascolto e la produzione attiva di musica diventano strumenti terapeutici per sviluppare le potenzialità inespresse e consolidare le risorse di ciascun individuo, con l'obiettivo ultimo di migliorarne significativamente la qualità della vita.

Il laboratorio propone un'esperienza musicale immersiva e accessibile, e prevede:

- la realizzazione di melodie e testi utilizzando semplici cadenze musicali e giri armonici;
- ascolto ed uso di facili tecniche ritmico- melodiche al fine di poter effettuare una piccola esibizione artistico musicale;
- ascolto e/o riproduzione vocale e strumentale di canzoni e/o pattern ritmici, melodici ed armonici affini ad ogni genere musicale, con la finalità di stimolare le emozioni di ogni individuo.

L'uso consapevole degli elementi fondanti della musica (suono, ritmo, melodia e armonia) permette di creare un canale comunicativo potente e alternativo, capace di stimolare e favorire la comunicazione, la motricità, l'apprendimento, la relazione e l'espressione artistico-emozionale attraverso l'uso caratteristico dei principali elementi musicali.



La musicoterapia è quindi da considerarsi a tutti gli effetti un trattamento educativo e riabilitativo.

TEATRO – ARTE SCENICA



Nello spaziotempo del laboratorio l'attore - inteso come *agente*, ovvero colui che agisce e non esclusivamente come professionista dell'arte performativa - con l'assunzione di un semplice atteggiamento psicofisico, si predispone alla possibilità di sperimentare un'altra modalità di esistenza.

Le leggi che regolano la vita nella realtà quotidiana non sono le leggi che regolano l'esistenza scenica.

All'interno dello spaziotempo del laboratorio, affinché si creino le condizioni per la creazione artistica, gli attori devono essere disposti a disinnescare le abituali modalità di pensiero, le personali risposte emotive, i propri cliché comportamentali.

Porsi alla giusta distanza dalla vita quotidiana e in qualche modo da sé stesso, consente all'attore di ergersi sul confine della propria esistenza ed aprirsi all'esperienza della meraviglia: atteggiamento proprio del filosofo che non sosta nel quotidiano, che si sconvolge ed agita per amore della sapienza. Percorso di crescita che coniuga intelletto ed emozione, ragione e sentimento, pensiero logico e pensiero simbolico.

Obiettivi:

- Saper comunicare a livello dinamico-relazionale;
- Acquisire fiducia nei confronti degli altri e della realtà;
- Riacquistare identità e coscienza del proprio ruolo nel gruppo;
- Educare al rispetto e all'accoglienza dell'alterità;
- Educare all'autonomia, alle libere scelte individuali in uno spazio di sana convivenza democratica;
- Sviluppare la capacità di ascolto e valorizzazione delle proprie emozioni, dei propri vissuti, dei propri pensieri;
- Educare all'ascolto della connessione corpo-cuore-mente;
- Educare allo spostamento consapevole delle energie emotive;
- Contrastare il decadimento cognitivo attraverso la fortificazione del pensiero intuitivo-creativo;
- Educare all'arte del dialogo.

UNCINETTO

Il Laboratorio di Uncinetto è uno spazio terapeutico e creativo pensato per favorire il benessere psicofisico attraverso la pratica manuale della lavorazione dei filati.



Questa attività, basata su movimenti ritmici e ripetitivi, agisce come una forma di meditazione attiva, aiutando a ridurre significativamente l'ansia e la ruminazione.

L'attenzione richiesta per intrecciare i fili stimola le funzioni cognitive e la coordinazione oculo-manuale, mantenendo la mente ancorata in modo rassicurante al momento presente.

Oltre ai benefici individuali, il laboratorio rappresenta una preziosa occasione di socializzazione all'interno di un ambiente sicuro, accogliente e privo di giudizio. I partecipanti hanno l'opportunità di condividere l'esperienza in gruppo, supportandosi a vicenda per contrastare l'isolamento sociale che spesso accompagna il disagio psicologico.

La realizzazione concreta di un manufatto, che prende forma punto dopo punto, restituisce un forte senso di autoefficacia e gratificazione personale, rinforzando l'autostima.

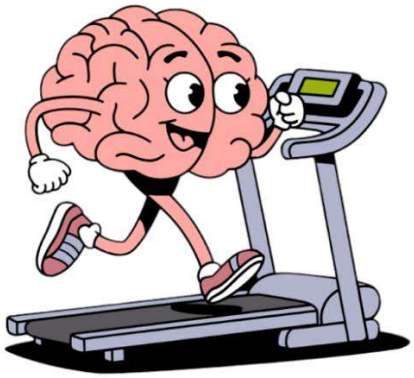
Non è richiesta alcuna competenza pregressa: il percorso di apprendimento è dolce e ogni persona viene affiancata nel totale rispetto dei propri tempi e delle proprie capacità.

Tutti i materiali sono messi a disposizione dall'associazione, trasformando anche la semplice scelta dei filati e dei colori in uno strumento di libera espressione emotiva.

Guidato da operatori qualificati, il gruppo diventa un "*filo*" che unisce le persone, promuovendo l'inclusione, la riabilitazione e il senso di appartenenza a una comunità.

Partecipare a questo laboratorio significa avere l'occasione di intrecciare relazioni umane autentiche e tessere, insieme, una nuova trama per la propria quotidianità.

UNA PALESTRA PER LA MENTE



Questo laboratorio rappresenta un fondamentale spazio di supporto post-riabilitativo per persone con patologie psichiatriche.

L'obiettivo dell'intervento non è la riabilitazione clinica in senso stretto, bensì il mantenimento e lo sviluppo delle risorse cognitive residue, al fine di rafforzare la riserva cognitiva e prevenire il decadimento funzionale.

Il laboratorio fornisce strumenti pratici per sostenere l'autoefficacia e l'autonomia nella vita di tutti i giorni.

Per garantire un clima di lavoro stimolante e su misura, le attività si svolgono in piccoli gruppi, accuratamente bilanciati in seguito a una valutazione qualitativa delle risorse di ciascun partecipante. Il potenziamento si concentra su aree chiave per la quotidianità: attenzione, memoria, funzioni esecutive, capacità di risolvere problemi (problem solving) e fluidità del linguaggio. Il grande valore aggiunto di questo percorso risiede nella sua doppia articolazione:

Lavoro in Aula (Indoor): All'interno di un ambiente protettivo, strutturato e privo di eccessivi stimoli, gli utenti si allenano sui singoli domini cognitivi. In questo spazio rassicurante, i partecipanti apprendono strategie utili e si confrontano serenamente in gruppo.

Messa in Pratica (Outdoor): A cadenza periodica, il territorio attorno all'associazione (come parchi e spazi di quartiere) si trasforma in una vera e propria "palestra reale". Le uscite permettono di applicare concretamente quanto imparato in aula, attraverso l'orientamento spaziale, la lettura di indicazioni, la stimolazione multisensoriale e la risoluzione di piccole sfide pratiche di squadra. L'obiettivo finale del progetto è offrire un sostegno continuo che valorizzi la persona, migliorandone l'indipendenza, il benessere relazionale e la capacità di affrontare con sicurezza le sfide della vita quotidiana.

ATTIVITÀ RIVOLTE AI FAMIGLIARI



- Forniamo informazioni attendibili e aggiornate sui servizi pubblici e privati e sulle buone pratiche in corso di realizzazione in materia di salute mentale e agevoliamo l'accesso;

- Coinvolgiamo i famigliari nelle campagne per far conoscere la malattia mentale all'opinione pubblica e, in particolare, ai giovani e nelle battaglie per migliorare i servizi;

- Organizziamo attività di formazione offrendo loro così la possibilità di affrontare responsabilmente e in modo tecnicamente aggiornato la malattia mentale;

- Ci occupiamo di migliorarne le competenze digitali.

PROGRAMMA DI USCITE



L'associazione COSMA, con cadenza almeno quindicinale, programma uscite all'esterno della sede della Associazione (incontri in pizzeria, ma anche visite a Musei e Mostre temporanee, visione di film e ascolto di Concerti, gite naturalistiche e in città d'arte).

Con questo programma si intende aiutare persone portatrici di disabilità mentale ad uscire dall'isolamento e combattere lo stigma.

Attraverso le uscite si stimola inoltre l'interesse e la curiosità verso le attività presenti nel territorio; maggiore autonomia nel muoversi all'interno della città; maggiore responsabilità nel mantenimento degli impegni e nella gestione del denaro; nascita di gruppi informali di socializzazione.

L'Associazione mette a disposizione per le uscite accompagnatori esperti e mezzi di trasporto qualora necessari.

I PROGETTI PERSONALIZZATI

ARTIS

L'Associazione COSMA gestisce (dal 2018 in partenariato con l'Associazione Percorsi) il servizio denominato "ARTIS - Assistenza Riabilitativa Territoriale Sanitaria Integrata da Assistenza Domiciliare Sociale" che è rivolto a 20 persone con grave disabilità mentale, residenti nel Comune di Pescara ed individuate dal Centro di Salute Mentale che definisce anche il progetto individuale.



Il Servizio prevede:

- Interventi riabilitativi e risocializzanti volti al raggiungimento degli obiettivi prefissati per ogni singolo beneficiario all'interno del progetto
- Attività volte alla promozione delle autonomie
- Supporto all'abitare e alla gestione della vita quotidiana

Per ogni Beneficiario il progetto prevede l'erogazione di 15 ore mensili di cui minimo 13 ore dedicate al lavoro individuale con l'utente in modalità "one to one" da parte degli operatori previsti dal progetto individualizzato definito dal CSM;

In considerazione della tipologia dell'utenza e della finalità del progetto, le ore potranno essere distribuite nell'arco dell'intera settimana ed in pacchetti quadrimestrali, permettendo una maggiore flessibilità nell'organizzazione dell'attività.

Non è contemplata la compresenza tra due o più operatori se non nei casi stabiliti nel progetto a cura del CSM

Accanto a questi obiettivi generali gli operatori dell'Associazione coinvolti nel progetto garantiscono sostegno ai familiari e/o i caregivers del sofferente psichico e favoriscono percorsi di accompagnamento per la sperimentazione di micro-residenzialità, nei soggetti privi di validi riferimenti familiari o per i quali si reputi opportuno l'allontanamento dal nucleo e che dimostrano l'acquisizione di buone capacità di autonomia.

L'Associazione infine sta potenziando l'attività verso i progetti personalizzati qualificando in questa direzione la partecipazione ai Bandi e la coprogettazione con le Amministrazioni Locali (Cantieri per l'Autonomia finanziato dalla Regione e che ha visto la collaborazione attiva dei Centri di Salute Mentale della Provincia di Pescara; "Dopo di Noi" per tre utenti residenti nel Comune di Francavilla al Mare".

I NOSTRI OPERATORI



Le attività svolte dall'Associazione sono gestite in gran parte da lavoro volontario di famigliari e professionisti che, condividendo i fini istituzionali dell'Associazione, mettono a disposizione di altri parte del proprio tempo, delle proprie risorse materiali, professionali e spirituali.

Accanto e a sostegno dei volontari opera un'equipe professionale formata da psicoterapeuti, psicologi e educatori. L'Associazione ospita tirocinanti inviati dall' Università Gabriele D'Annunzio.

Il servizio di pulizie è affidato ad una ditta esterna.

COSMA

COORDINAMENTO SALUTE MENTALE ABRUZZO

VIA ANCONA n. 13 – 65122 PESCARA

C.F. 91070650683

Tel. & FAX: 085.8420497

Cel: 3470940479

Email: cosmaodv@gmail.com

Facebook: Cosma odv

Instagram: cosmaodv

Sito web: www.cosma.netsons.org

EDIZIONE 2026