MISMÀS

SOGLIE DI PROSSIMITÀ

- EVENTI GRATUITI
- LABORATORI
- CONSULENZE INDIVIDUALI

Troppo spesso salute mentale, rapporto con il corpo e sessualità vengono vissuti in solitudine o giudicati. **Soglie di Prossimità** abbatte queste barriere per costruire uno spazio più sicuro, accessibile e privo di giudizio.

PER CHI VUOLE APPROFONDIRE

I due incontri di divulgazione sono aperti a chiunque voglia approfondire questi temi e sono anche momenti di formazione e aggiornamento per chi li incontra nel proprio agire professionale quotidiano. Sportelli individuali e laboratorio sono spazi di ascolto e di esperienza aperti a tutte le persone interessate. Tutto gratuito, ma è necessario prenotare. Sede MisMàs: via Rovigno 27/3, Udine.

14/11 – 12/12

Udine · 2026
Via Rovigno 27/3
Attività gratuite, prenotazione necessaria

COSA OFFRE GRATUITAMENTE SOGLIE DI PROSSIMITÀ?

· EVENTI DI DIVULGAZIONE E FORMAZIONE

Due incontri con professionisti e professioniste, aperti a chiunque voglia approfondire e utili anche come momenti di formazione e aggiornamento per l'agire professionale quotidiano. Ogni incontro dura due ore e si svolge in presenza in via Rovigno 27/3, a Udine. Gratuito, con prenotazione necessaria.

14/11
SABATO
14:30–16:30

NEURODIVERGENZE: capire il funzionamento cognitivo oltre il masking e gli stereotipi

con Auro De Prophetis, psicologo neuro-affirming

Neurodivergenza è un termine ombrello che indica modi di funzionare diversi da quelli considerati tipici, ad esempio nell'attenzione, nella comunicazione, nella percezione o nell'apprendimento. L'approccio neuro-affirming riconosce queste differenze come varianti del funzionamento umano, non come difetti da correggere. Il masking è lo sforzo di nascondere o attenuare i propri tratti per adeguarsi alle aspettative sociali.

Un'occasione per capire il tema in modo competente e libero da stereotipi e, per chi lavora con le persone, per aggiornare lo sguardo con cui le incontra ogni giorno.

28/11
SABATO
10:30–12:30

Cura della relazione tra CIBO E CORPO

con Arianna Donna Felettig, biologa nutrizionista

Il rapporto con il cibo e con il corpo non riguarda solo ciò che si mangia: intreccia abitudini, emozioni, immagine di sé e contesto sociale e culturale. Parlarne in un'ottica di cura, e non di controllo o di giudizio, aiuta a leggere con più attenzione una relazione che può diventare faticosa.

Un'occasione per porre domande a una professionista del settore e, per chi lavora con le persone, per ricavare spunti utili alla pratica quotidiana.

COSA OFFRE GRATUITAMENTE SOGLIE DI PROSSIMITÀ?

· SPORTELLI E CONSULENZE INDIVIDUALI

Colloqui individuali, gratuiti e su prenotazione, in uno spazio di ascolto e orientamento.

18/11 MERCOLEDÌ **21/11** SABATO

Su prenotazione · colloqui di 50 minuti

BOX PSICOLOGIA NEURO-AFFIRMING

con Auro De Prophetis, psicologo neuro-affirming

Spazio d'ascolto specializzato sulle neurodivergenze nell'adulto. Utile per fare chiarezza sul proprio profilo cognitivo e capire se avviare un iter diagnostico.

2/12 MERCOLEDÌ **5/12** SABATO

Su prenotazione · colloqui di 20 minuti

BOX NUTRIZIONE

con Arianna Donna Felettig, biologa nutrizionista

Spazio di ascolto e orientamento sulla relazione con il cibo e il corpo.

· LABORATORIO INTROSPETTIVO ED ESPRESSIVO

12/12

SABATO

16:30–18:30

Con-Tatto: ricollegarsi alla propria identità sessuale

con Nacho Quintana Vergara e Federica Rizzi, educatori sessuali

Uno spazio di esplorazione autentica per scoprire e accogliere la propria sessualità, in un ambiente protetto, libero da tabù e pregiudizi.
In gruppo, ma ogni persona lavora per sé, senza obbligo di condivisione.

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA, MA È NECESSARIO PRENOTARE TRAMITE EVENTBRITE

Prenota qui
`https://shorturl.at/3WDjI`

Oppure scrivi a
associazione@mismas.info

DOVE

Le attività si svolgono presso la sede di MisMàs, in via Rovigno 27/3, Udine.

Inquadra per prenotare

ORGANIZZATO DA MISMÀS

CON IL CONTRIBUTO DEL COMUNE DI UDINE