

COME UTILIZZARE GLI AUDIOLIBRI E LE ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO

MANUALE PER GLI AUDIOLIBRI



CONTENUTI

Introduzione	3
Obiettivo del Manuale	3
Audiolibri	3
Obiettivo degli audiolibri	3
Come usare gli audiolibri	3
Attività di auto-aiuto	5
Obiettivo delle Attività di aiuto-aiuto	5
Come utilizzare le Attività di auto-aiuto	5

INTRODUZIONE

OBIETTIVO DEL MANUALE

Questo documento fa parte del progetto Erasmus+ "TAMUS - Parlarne ci rende più forti" e si propone di mostrare come utilizzare gli audiolibri e le relative attività autonome create per sviluppare abitudini più sane.

Puoi ascoltare gli audiolibri sul sito web di TAMUS cliccando [qui](#) e trovare le risorse in autonomia [qui \(link to be added when available\)](#)

AUDIOLIBRI

OBIETTIVO DEGLI AUDIOLIBRI

Gli audiolibri mirano a familiarizzare con concetti importanti quali la salute mentale, i disturbi mentali e il rapporto tra questi per il nostro benessere emotivo e fisico.

Si tratta di otto audiolibri ricchi di esempi e di situazioni comuni che possiamo affrontare o che qualcuno che ci è vicino può aver vissuto. Ascolterete anche alcuni consigli e suggerimenti su come affrontare determinate situazioni.

COME USARE GLI AUDIOLIBRI

Gli otto audiolibri trattano i seguenti argomenti:

Cos'è la salute mentale	Segni e sintomi di una cattiva salute mentale con l'avanzare dell'età
Abitudini per una salute mentale positiva	Abitudini per una salute mentale positiva
Superare la solitudine	Gli effetti della malattia mentale sul mio benessere fisico ed emotivo
Dieta, alimentazione e salute mentale	Consigli per un invecchiamento attivo

Puoi ascoltare gli otto audiolibri sul sito web del progetto **TAMUS** cliccando [qui](#).

Gli audiolibri sono disponibili in 7 lingue (Inglese, Tedesco, Portoghese, Francese, Greco, Spagnolo e Italiano).

Potete ascoltare gli audiolibri in ogni momento con il vostro dispositivo (smartphone, tablet, pc, laptop, ecc.) e avete solo bisogno di una connessione a Internet.

ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO

OBIETTIVO DELLE ATTIVITÀ DI AIUTO-AIUTO

Le attività di auto-aiuto, nell'ambito del progetto Erasmus+ "TAMUS – Parlarne ci rende più forti", hanno lo scopo di aiutarvi a sviluppare abitudini più sane attraverso esercizi semplici e pratici.

COME UTILIZZARE LE ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO

Ci sono otto attività di auto-aiuto che sono direttamente collegate agli otto audiolibri precedentemente illustrati. Ciò significa che potete considerare ogni attività come un supporto pratico alla teoria che avete ascoltato negli audiolibri.

Le Attività di aiuto-aiuto sono le seguenti:

Attività 1:
Cura di sé, cosa sto
facendo per me
stesso?

Attività 2:
Grazie!

Attività 3:
Il mio calendario

Attività 4:
Sii sociale!

Attività 5:
Ascolto attivo

Attività 6: Rilassarsi

Attività 7:
Il mio diario vegetale

Attività 8:
Elenco della salute

Puoi trovare le risorse delle Attività di auto-aiuto sul sito del progetto Tamus cliccando [qui](#).

Potete praticare le attività da soli o insieme a familiari, amici o persone vicine. Sono disponibili in sette lingue (Inglese, Tedesco, Portoghese, Francese, Greco, Spagnolo e Italiano).

Queste attività vi aiuteranno a sviluppare una routine quotidiana che promuove la salute fisica, il benessere mentale, la stabilità emotiva e l'interazione sociale. Inoltre, vi aiuteranno a gestire le vostre condizioni di salute e a sostenere la vostra autonomia.

Buon divertimento!



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lübz e.V.

story
tellme®

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def
INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

The Rural
Hub

kmOp

CNM
La Compagnie du Nouveau Monde
Théâtre - Audiovisuel



Este trabalho está licenciado sob uma Licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.
Numero del progetto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693