

I Corsi sono uno spazio formativo e di confronto aperto ad utenti dei servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale. I corsi consentono a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale. Conducono gli incontri "esperti per professione" ed "esperti per esperienza".

I temi trattati nei corsi fanno riferimento a quattro aree importanti per il proprio benessere personale e sono individuabili con le icone descritte di seguito:



SALUTE: salute fisica e mentale, cura di sé e dipendenze.



ABILITA' PER LA VITA: lavoro, studio, abilità per la vita quotidiana, opportunità e responsabilità.



RELAZIONI: reti sociali e relazioni personali.



FIDUCIA E AUTOSTIMA: identità personale, autostima, fiducia, speranza, ricerca di senso.

In collaborazione con **PROGETTO ITACA:**

3 OTTOBRE - ORE 18-20

Introduzione alle malattie psichiatriche - psicosi e schizofrenia - aspetti clinici e terapie

17 OTTOBRE - ORE 18-20

I disturbi d'ansia, disturbi dell'alimentazione - aspetti clinici e terapie

24 OTTOBRE - ORE 18-20

I disturbi dell'umore - aspetti clinici e terapie

Presso la sede di Progetto Itaca - Via San Polo, 231 Brescia
Per info: 3783054949

Il **CoLab Torre Cimabue** è uno spazio di connessione, un ponte tra i Servizi psichiatrici del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze e la comunità locale. È un luogo di prossimità aperto a quanti sono interessati a condividere tematiche inerenti alla salute mentale, un contesto animato di incontri e di esperienze dove è promossa la sensibilizzazione al benessere mentale in contrasto con lo stigma, un punto di ascolto e informazione. Partecipazione, coproduzione (fare insieme), valorizzazione delle risorse individuali e collettive sono le parole-chiave che hanno accompagnato il lavoro di co-progettazione di **utenti, familiari, operatori**.



INFORMAZIONI

I corsi sono rivolti a operatori, utenti, familiari e a tutti i cittadini interessati. La partecipazione ai corsi è gratuita. Per informazioni o iscrizioni:

- Inviare una email a: info@colab-brescia.it
- Visitare il sito: www.colab-brescia.it
- Contattare il numero: **339 305 4198**
- Direttamente al CoLab il **martedì dalle 14.00 alle 18.00**

E' possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online.



**INQUADRA
IL QR CODE**

I corsi si svolgeranno presso il CoLab, Via Cimabue, 18 - Brescia (1° Piano Torre Cimabue).

**PRESENTAZIONE DEI CORSI
GIOVEDÌ 17 OTTOBRE
ore 14.30 - 16:00 presso il CoLab**

**RECOVERY
COLLEGE
BRESCIA**

studenti del proprio benessere



**CORSI
Anno Accademico 2024 - 2025
Primo Semestre**



COLAB
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Spedali Civili

PER INIZIARE



In questa sezione sono presenti dei corsi che introducono i temi principali legati al significato di recovery, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato ai corsi negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

1. ASCOLTARSI

Lunedì 21 e 28 ottobre, 4 e 11 novembre ore 14.15 - 15.45

I quattro incontri si pongono l'obiettivo di esplorare la dimensione dell'ascolto attivo, fare richieste, rifiutare richieste. Essere consapevoli del nostro "stare con l'altro" ci può aiutare a vivere meglio casa, lavoro, formazione, amicizie?



2. GUARIRE SI PUÒ

Mercoledì 23 e 30 ottobre, 6 novembre ore 10.30 - 12.30

Il corso introduce ai temi della recovery intesa come la possibilità di vivere al meglio nonostante i sintomi della malattia. Recovery è un percorso di cambiamento reso possibile da un atteggiamento di speranza e ottimismo di pazienti, operatori e familiari e vissuto grazie anche ai Servizi per la salute mentale.



3. ORIENTARSI NEI SERVIZI PER LA SALUTE MENTALE E PER LE DIPENDENZE

Giovedì 7 e 14 novembre ore 18.00 - 20.00

Il corso si propone di illustrare i Servizi per la salute mentale e dare voce a chi li vive in prima persona. In particolare sarà presentato quanto offerto dal Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze.



4. DIPENDENZE: COMPLESSITÀ DEI BISOGNI E COMPLESSITÀ DI INTERVENTO TRA STIGMA E OSTACOLI AL TRATTAMENTO

Giovedì 14 novembre ore 9.00 - 13.00

Il corso è organizzato in collaborazione con i Servizi ambulatoriali per le dipendenze (SerD) che si occupano di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione delle varie dipendenze, anche comportamentali. I partecipanti avranno la possibilità di conoscere l'organizzazione dei servizi per le dipendenze e potranno comprendere i funzionamenti legati a queste problematiche.

*Accreditato ECM per gli operatori di Spedali Civili



5. SCRIVIAMO!

ALLA RICERCA DEL NOSTRO TESORO NASCOSTO

Lunedì 18 e 25 novembre, 2, 9 e 16 dicembre ore 14.30 - 16.30

I partecipanti apprenderanno i principi della recovery -speranza, identità, autodeterminazione, personalizzazione, significato personale- e, attraverso il metodo della scrittura, aumenteranno la consapevolezza della loro importanza e presenza nella storia di ciascuno.



6. I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE: CONOSCKERLI PER RICONOSCKERLI

Martedì 19 e 26 novembre e 3 dicembre ore 18.00 - 20.00

Il corso presenterà i disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione nelle loro diverse manifestazioni e permetterà di acquisire strumenti di comunicazione efficace per meglio intercettare forme di disagio nei figli/familiari/alunni che potrebbero sfociare in patologie più severe, nella consapevolezza che la presa in carico precoce facilita il decorso verso una prognosi favorevole. Inoltre, nel terzo e ultimo incontro, verranno presentati i Servizi per il trattamento dei disturbi dell'Alimentazione dell'ASST Spedali Civili di Brescia.



7. ARTE CO - DECOLLAGE IN COLAB

Martedì 7, 14, 21 e 28 gennaio, 4 e 11 febbraio ore 18.00 - 20.00

Il corso partendo dall'esplorazione dell'azione, spinta fondante della tecnica del collage, vuole proporre una serie di incontri sulla collaborazione e co-produzione. Nella nostra comunità siamo ancora in grado di confrontarci e aprire realmente uno spazio alla co-costruzione? La seconda parte degli incontri guida i presenti nella sperimentazione del decollage/strappo, evento di vita che improvvisamente modifica la nostra quotidianità. Riflessioni sulla capacità di resilienza insita nell'essere umano.



8. CAPIRE PER AIUTARE

Lunedì 3, 10, 17, 24 febbraio ore 18.00 - 20.00

Il corso è rivolto ai familiari che sentono il bisogno di capire come stare a fianco dei propri congiunti che vivono momenti di fragilità psichica in modo da sostenerli nel loro percorso di recovery, ed ha l'obiettivo di fornire informazioni e competenze di base, anche condividendo vissuti emotivi all'interno del gruppo.



PER APPROFONDIRE



In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.

9. TU CHIAMALE SE VUOI...EMOZIONI!

Giovedì 7, 14, 21, 28 novembre, 5 dicembre ore 16.15 - 17.45

Nel corso verranno esplorate le cinque emozioni di base, affinché i partecipanti possano conoscerle, riconoscerle e condividerle per comprenderne la funzione e l'utilità.



10. I SERVIZI DI ACCOMPAGNAMENTO AL LAVORO

Lunedì 11 novembre ore 18.00 - 20.00

Il corso permetterà di comprendere gli spazi di collaborazione e le differenze tra SIL (Servizi di Integrazione Lavorativa) e SAR (Socializzazione in Ambiente Reale)



11. STIGMA, AUTOSTIGMA, GIUDIZIO E PREGIUDIZIO: COME SI FORMANO, COME SI AFFRONTANO E COME SI CONTRASTANO

Martedì 19 e 26 novembre, 3 e 10 dicembre ore 10.00 - 12.00

Il corso permetterà ai partecipanti di familiarizzare con i concetti di stigma e pregiudizio, di apprendere le più efficaci tecniche di fronteggiamento di stigma e autostigma e di ascoltare esperienze e testimonianze sui temi trattati.



12. ANSIA E STRESS: RICONOSCKERLI E AFFRONTARLI

Mercoledì 15, 22, 29 gennaio ore 14.30 - 16.30

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare le persone a conoscere e riconoscere l'emozione dell'ansia e il vissuto dello stress, cercando di dargli un significato e apprendendo delle strategie utili per ridurli e gestirli nella propria quotidianità.



PER ANDARE OLTRE



In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica dell'autonomia individuale. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i Servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.

13. PIANO DI CRISI

Giovedì 7 novembre ore 14.00 - 16.00

Il corso si propone di fornire ai partecipanti delle informazioni utili a definire il concetto di crisi e a individuare alcune strategie di fronteggiamento dinanzi a situazioni di crisi emotiva.



14. COME USCIRE DAL LABIRINTO DEL MINOTAURO

Venerdì 8, 15, 22 e 29 novembre ore 10.00 - 12.00

Attraverso l'esperienza sensoriale dei materiali si esplorerà la relazione genitore-figlio così come proposta dalla mitologia greca. I racconti dei miti ci faranno riflettere sulle ancestrali difficoltà di relazione, l'obiettivo sarà riuscire a trovare immagini e colori attraverso cui continuare ad alimentare il filo della speranza. Solo la speranza potrà aiutarci a continuare a credere nella guarigione/cambiamento. Il corso è rivolto a genitori.



15. BIODANZA: MUSICA_MOVIMENTO_VISSUTO

Giovedì 21 e 28 novembre, 5 e 12 dicembre ore 10.00 - 11.30

Il corso intende promuovere l'attivazione di stati d'animo positivi (allegria di vivere) e incoraggiare esperienze interpersonali reciproche.



16. L'ABC DELLA SANA ALIMENTAZIONE

Mercoledì 15 e 22 gennaio ore 17.30 - 19.00

Il corso si propone, con l'aiuto di un esperto, di fornire informazioni sul tema dell'alimentazione, approfondendo temi quali la piramide alimentare, la dieta mediterranea e cosa significa avere un corretto stile alimentare.



17. FUORI DAL CONFLITTO: STRATEGIE PER VIVERE MEGLIO LA RELAZIONE GENITORI-FIGLI

Martedì 21 e 28 gennaio, 4 e 18 febbraio ore 16.00 - 17.30

Il corso si propone di raggiungere i seguenti obiettivi: favorire l'accettazione del conflitto come possibilità di cambiamento; essere consapevoli delle proprie e altrui modalità di comunicazione; evitare l'escalation conflittuale; individuare strategie adattive nella gestione del conflitto, in particolare nella relazione tra genitori e figli.



18. CURRICULUM SENZA SEGRETI 2.0

Martedì 28 gennaio e 4 febbraio ore 14.00 - 15.30

Il corso, di avvicinamento al tema, si pone l'obiettivo di conoscere gli strumenti del curriculum europeo e del curriculum sintetico.



19. PROSPETTIVE PER IL "DOPO DI NOI": DALLA LEGGE 112/2016 AL DECRETO LEGISLATIVO 62/2024

Martedì 18 e 25 febbraio ore 18.00 - 20.00

Il corso, dopo aver considerato le misure previste dalla Lg. 112/2016 per garantire benessere, inclusione sociale e autonomia dei disabili dopo la perdita dei familiari, intende avviare un primo esame del recente D.L. 62/2024, che si propone di innovare il concetto di "disabilità" e di spostare il fuoco degli interventi su una pedagogia basata sulla partecipazione diretta del soggetto nel definire e nel realizzare il proprio progetto di vita.

