



## Calendario delle attività proposte al CoLab per quanti sono interessati ai temi della salute mentale e del benessere

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p><b>Artisticamente</b> Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco.</p> <p><i>Lunedì dalle 9.30</i> - <i>Artisticamente Visual: 4 e 18</i> - <i>Artisticamente Letterario: 11 e 25</i></p> <p><b>Officina Serendippo</b> Un gruppo in cui si parla di salute mentale per costruire "Serendippo", la trasmissione che va in onda da sei anni su Radio Onda D'Urto.</p> <p><i>Ogni Lunedì dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Menteserena Young</b> Uno spazio aperto a operatori, utenti, famigliari e a tutti quelli che hanno a cuore il tema della salute mentale... Purché tra i 18 e 36 anni.</p> <p><i>Ogni Lunedì dalle 16.30 alle 17.30</i></p>	<p><b>Spazio accoglienza</b> Spazio informale di incontro e di confronto, dove bere un the e fare due chiacchiere sui temi della salute mentale.</p> <p><i>Ogni Martedì dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Infopoint</b> Spazio ad accesso libero per chiedere informazioni sulle attività del CoLab e sulle varie iniziative che vengono proposte ed eventualmente ricevere aiuto nella scelta.</p> <p><i>Ogni Martedì dalle 14 alle 18</i></p> <p><b>Spazio Mandàla</b> Giochiamo con le parole e i colori.</p> <p><i>Martedì 12 e 26 dalle 14.30 alle 15.45</i></p> <p><b>Sportello di ascolto e orientamento per famigliari</b> A cura de Il Chiaro del Bosco ETS nell'ambito del progetto Centro per la famiglia.</p> <p><i>Ogni Martedì dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</i></p>	<p><b>Gruppo ESP e utenti attivi</b> Gruppo di incontro e confronto per pazienti che hanno un ruolo attivo (docenti Recovery College, facilitatori nelle attività, ecc.) o sono utenti ESP (esperti in supporto fra pari) al CoLab.</p> <p><i>Mercoledì 6 e 20 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p><b>Co-progettazione delle attività</b> Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo.</p> <p><i>Mercoledì 13 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p><b>Armonicamente</b> Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.</p> <p><i>Mercoledì 27 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p><b>TaciTurni</b> Spazio creativo e ricreativo di totale quiete rivolto a chiunque desideri spendere del tempo in solitudine, seppure in compagnia, dedicandosi a ciò che più si gradisce.</p> <p><i>Ogni Mercoledì dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"</b> Gioco da tavolo per la Recovery.</p> <p><i>Mercoledì 13 e 27 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Menteserena</b> Luogo di libero scambio tra operatori, pazienti, famigliari e tutti quanti hanno a cuore il tema della salute mentale, per condividere informazioni, esperienze, pezzi di vita.</p> <p><i>Mercoledì 6 e 20 dalle 14 alle 16</i></p>	<p><b>Menteserena Movie</b> Incontro di confronto e discussione sul film <b>"Will Hunting - Genio ribelle"</b>, di Gus Van Sant. Se non hai ancora visto il film puoi chiedere al CoLab suggerimenti su come vederlo.</p> <p><i>Giovedì 28 dalle 16.30 alle 18</i></p> <p><b>Gruppo Mappatura</b> Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale.</p> <p><i>Ogni Giovedì dalle 14 alle 16</i></p>	<p><b>Teatro Base</b> Laboratorio teatrale in cui le tecniche espressive diventano anche strumento di crescita personale e il gioco teatrale è opportunità di implementare le proprie competenze relazionali.</p> <p><i>Ogni Venerdì dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Laboratorio di Comunicazione Digitale</b> Spazio creativo, rivolto in particolare ai giovani, che ha l'obiettivo di utilizzare internet e gli strumenti social per promuovere il benessere personale e le attività di CoLab Torre Cimabue.</p> <p><i>Martedì 5 dalle 18 alle 20 e Venerdì 15, 22 e 29 dalle 14.30 alle 16.30</i></p>

**In evidenza:**

Per essere informati sui nuovi corsi del Recovery College collegati al sito:

[www.colab-brescia.it](http://www.colab-brescia.it)