

# LE NOSTRE PROPOSTE PER IL MESE DI DICEMBRE



## 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: 2, 16 e 30</i>            - <i>Artisticamente Letterario: 9 e 23</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>Lunedì 2, 9 e 16 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> <div data-bbox="22 1101 470 1532" style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-5deg);"> <p><b>Menteserena Young            Special            Party Letterario</b></p> <p><b>Lunedì 16 alle 16.30</b></p> <p>SPECIALE PER I GIOVANI DAI            18 AI 36 ANNI</p> <p>con lo staff della biblioteca di Buffalora</p> </div>	<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>Martedì 3, 10 e 17 dalle 14 alle 18</i></p> <p><b>Spazio Mandàla</b>            Giochiamo con le parole e i colori.</p> <p><i>Martedì 10 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>Martedì 3, 10 e 17 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 4 e 18 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 11 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>Mercoledì 4, 11 e 18 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"</b>            Gioco da tavolo per la Recovery.</p> <p><i>Mercoledì 11 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Menteserena</b>            Luogo di libero scambio tra operatori, pazienti, familiari e tutti quanti hanno a cuore il tema della salute mentale, per condividere informazioni, esperienze, pezzi di vita.</p> <p><i>Mercoledì 4 dalle 14 alle 16</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>Giovedì 5 e 12 dalle 14 alle 16</i></p> <div data-bbox="1344 606 1814 1037" style="border: 1px solid black; padding: 10px; transform: rotate(-5deg);"> <p><b>Festa di Natale            2024</b></p> <p>Ti aspettiamo al            CoLab            giovedì 19 alle 15.30!</p> </div> <div data-bbox="1366 1165 1747 1532" style="text-align: center;">  </div>	<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>Venerdì 6 e 13 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 3 dalle 18 alle 20 e Venerdì 13 e 20 dalle 14.30 alle 16.30</i></p> <div data-bbox="1747 1085 2217 1516" style="border: 1px solid black; padding: 10px; transform: rotate(-5deg);"> <p><b>Menteserena Special</b></p> <p><b>LETTURA E BENESSERE</b></p> <p><b>Venerdì 20 alle 14.00</b></p> <p>con lo staff della biblioteca di Buffalora</p> </div>

