

14. ASCOLTO MUSICA-BODY PERCUSSION

Venerdì 17 - 24 - 31 marzo; 7 aprile ore 14.00 - 16.00

Il corso si propone di sviluppare l'ascolto e il lavoro di gruppo in ambito musicale per favorire una crescita globale della persona dal punto di vista affettivo socializzante; migliorare la coordinazione fisico motoria e in generale le capacità prassiche; stimolare la memoria e svariate abilità cognitive; favorire l'autoregolazione emotiva.



15. ESPERTI PER ESPERIENZA: LE COMPETENZE DI CHI LA MALATTIA L'HA SPERIMENTATA

Mercoledì 19 - 26 aprile ore 14.30 - 16.30

Chi sperimenta la malattia sulla propria pelle diventa un "esperto" e acquisisce delle competenze che possono essere valorizzate e integrate con le competenze dei professionisti. Il corso proporrà l'ascolto di testimonianze di pazienti, familiari e operatori.



16. ORTO LAB: IMPARIAMO A COLTIVARE...

Giovedì 27 aprile; 18 maggio ore 9.30 - 11.30

Collaborare con la natura fa bene! I curiosi dell'orto si cimenteranno nell'attività di semina e impareranno a coltivare alcuni ortaggi di stagione, sperimentandosi nel prendersene cura anche al proprio domicilio.



17. IL QUARTIERE DEI SENTIMENTI. MAPPE AFFETTIVE

Venerdì 5 - 12 - 19 - 26 maggio ore 16.15 - 18.15

Verrà proposto un percorso di ricerca per incontrare, ascoltare e sentire il quartiere in quanto territorio non solo fisico ma anche composto da tracce, sentimenti, biografie, elementi simbolici ed emozionali che dialogano col visitatore per sollecitare un'esperienza interiore, riflessiva, poetica.



18. LA MAPPATURA DINAMICA: UNO STRUMENTO PER TESSERE UNA RETE DI OPPORTUNITÀ

Lunedì 8 - 15 - 22 maggio ore 14.00 - 16.00

Il corso ha l'obiettivo di illustrare la "mappatura dinamica" come strumento per l'individuazione di risorse del territorio utili al proprio percorso di benessere. Sarà inoltre illustrato il lavoro del "gruppo mappatura" del CoLab e le modalità per pazienti e operatori per poter accedere a questa opportunità.



19. FUORI DAL CONFLITTO: STRATEGIE PER VIVERE MEGLIO DENTRO E FUORI LA FAMIGLIA

Mercoledì 17 - 24 - 31 maggio; 21 giugno 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.



Crediti ECM

Per i corsi numero 1 e 15 (considerati come corso unico), 2, 3 e 18 è stato chiesto l'accREDITAMENTO ECM per gli operatori dipendenti del DSMD dell'ASST Spedali Civili. Invitiamo gli operatori interessati a contattare il referente del CoLab per essere informati sulle modalità di iscrizione e sull'eventuale accoglimento della richiesta di accREDITAMENTO.

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 coprogettazione **di utenti, familiari, operatori e cittadini**.

I **Corsi FOR (Formazione e Opportunità per la Recovery)** 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"**.



INFORMAZIONI

I corsi sono rivolti a operatori, utenti, familiari e 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**

È 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).

RECOVERY COLLEGE BRESCIA

studenti del proprio benessere



CORSI FOR
Anno Accademico 2022- 2023
Secondo Semestre



COLAB
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Spedali Civili

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.

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 FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

1. CITTADINANZA CONSAPEVOLE, ISTRUZIONI PER L'USO



Martedì 21 - 28 marzo; 4 - 11 - 18 aprile; 2 maggio ore 14.00 - 16.00

"Cos'è la legge 68? A cosa serve l'amministratore di sostegno? ..." Il corso si propone di offrire informazioni utili a diventare cittadini più consapevoli rispetto a opportunità e doveri, sviluppando una maggiore coscienza e conoscenza di quanto è disponibile a sostegno di situazioni di fragilità personale.

2. GUARIRE SI PUÒ



Mercoledì 29 marzo; 5 - 12 aprile ore 14.30 - 16.30

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.

3. MA MI CAPISCI? L'ASSERTIVITÀ TRA ASCOLTO E COMUNICAZIONE



Giovedì 30 marzo; 6 - 13 - 20 aprile ore 10.00 - 12.00

L'obiettivo del corso è che i partecipanti acquisiscano competenze e abilità nell'ambito delle relazioni, con particolare riferimento allo stile assertivo nell'ascolto e nella comunicazione.

4. EMOZIONI SENZA TEMPO



Martedì 2 - 9 - 16 - 23 maggio ore 18.00 - 20.00

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'interessante e complesso mondo delle emozioni. Si propone di creare uno spazio di condivisione nel quale riflettere sulle diverse modalità con cui le emozioni entrano a far parte della vita di ogni giorno.

5. LeggiAMOCi



Martedì 9 - 16 - 23 - 30 maggio ore 14.00 - 16.00

Dopo una presentazione del sistema bibliotecario bresciano, a cura di un operatore del settore, che ci permetterà di scoprire come attingere alle risorse a disposizione, esploreremo le 5 vie del benessere secondo il modello della Mental Health Foundation della Nuova Zelanda: coltivare relazioni, mantenersi attivi, essere curiosi, continuare ad imparare ed essere generosi. Per farlo, ci serviremo di testi letterari e testimonianze dirette.

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.

6. ANSIA E STRESS: RICONOSCERLI E AFFRONTARLI



Venerdì 24 - 31 marzo; 14 - 21 aprile ore 16.30 - 18.30

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.

7. BIBLIOTECA VIVENTE: ESTIRPARE PREGIUDIZI SEMINANDO STORIE (SECONDA EDIZIONE)



Giovedì 13 aprile ore 17.00-20.00: evento di lancio

Mercoledì 26 aprile; 10 - 24 maggio; 7 giugno ore 17.00 - 19.00

Il corso si propone di presentare le caratteristiche principali di una Biblioteca Vivente, mostrando come la narrazione delle storie individuali possa contrastare pregiudizi diffusi e discriminazioni; è rivolto anche a persone che abbiano una storia personale di pregiudizio e siano intenzionate a valutare l'opportunità di diventare nuovi libri viventi da inserire nel catalogo della Biblioteca Vivente "I-Liber".

8. EDUCAZIONE ALL'USO DEI SOCIAL: IMPARARE AD ABITARE IL MONDO DIGITALE



Venerdì 28 aprile; 3 - 11-17 maggio ore 14.00 - 16.00

Il corso, rivolto ai giovani che usano regolarmente social e mezzi digitali, avrà come obiettivi: aprire un confronto e un dialogo sulle esperienze vissute online e offline e offrire e co-costruire pensieri e pratiche per poter vivere in modo positivo ed evolutivo la propria vita online.

9. LE 5 VIE DEL BENESSERE



Giovedì 8 - 15 - 22 giugno ore 20.30 - 22.00

Coltivare relazioni, mantenersi attivi, essere curiosi, continuare ad imparare, essere generosi sono state definite come "le 5 vie del benessere", utili per aumentare il proprio benessere e abbassare il rischio di sviluppare problemi di salute mentale. Il corso prevede l'approfondimento di ciascuna via.

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



Martedì 13 - 20 - 27 giugno ore 16.00 - 17.30

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

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.

11. BIODANZA: MUSICA_MOVIMENTO_VISSUTO



Giovedì 2 - 9 - 16 - 23 marzo ore 10.00 - 11.30

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

12. L'OBIETTIVO È UN ALTRO



Lunedì 6 - 13 - 20 - 27 marzo; 3 - 17 aprile;

8 - 15 - 22 - 29 maggio; 5 - 12 - 19 e 26 giugno ore 17.30 - 19.30

Se la fotografia è arte, l'arte è cultura e la cultura può essere cura. Il laboratorio fotografico, attraverso le tecniche base della fotografia, creerà similitudini con i percorsi personali verso il benessere. Non solo per imparare a fotografare, ma per imparare ad esprimersi.

13. L'APPARENZA INGANNA



Venerdì 10 marzo ore 15.00 - 17.00

Il corso, in collaborazione con il Servizio Sicurezza Urbana della Polizia Locale di Brescia e organizzato nell'ambito del progetto "L'apparenza inganna: anziani sicuri, protetti, informati" permetterà di apprendere suggerimenti utili su come proteggersi dalle truffe. Agenti della Polizia Locale del Servizio Sicurezza Urbana e uno psicologo, specializzato sul tema e che collabora con il Comune di Brescia per questo progetto, faciliteranno l'incontro.