



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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>Artisticamente 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: 17 e 24</i> - <i>Artisticamente Letterario: 10 e 31</i></p> <p>Officina Serendippo 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 10, 17, 24 e 31 dalle 14 alle 16</i></p>	<p>Spazio accoglienza 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>Infopoint 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>Spazio Mandàla Giochiamo con le parole e i colori.</p> <p><i>Martedì 11 e 25 dalle 14.30 alle 15.45</i></p> <p>Menteserena Movie Incontro di confronto e discussione sul film "Colpa delle stelle", un film del 2014 diretto da Josh Boone. Se non hai ancora visto il film puoi chiedere al CoLab suggerimenti su come vederlo.</p> <p><i>Martedì 11 dalle 16.30 alle 18</i></p> <p>Sportello di ascolto e orientamento per famigliari 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>Gruppo ESP e utenti attivi 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 5 e 19 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p>Co-progettazione delle attività Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo.</p> <p><i>Mercoledì 12 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p>Armonicamente Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.</p> <p><i>Mercoledì 26 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p>TaciTurni 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>"Tutti dentro Tutti fuori" Gioco da tavolo per la Recovery.</p> <p><i>Pausa</i></p> <p>Menteserena 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 19 dalle 14 alle 16</i></p>	<p>Gruppo Mappatura Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale.</p> <p><i>Ogni Giovedì dalle 10,30 alle 12</i></p>	<p>Teatro Base 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>Laboratorio di Comunicazione Digitale 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 4 dalle 18 alle 20 e Venerdì 14, 21 e 28 dalle 14.30 alle 16.30</i></p> <p>Menteserena Young 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 Venerdì dalle 16.30 alle 17.30</i></p>

In evidenza:

**MENTESERENAYOUNG
NEL MESE DI MARZO
SI SPOSTA AL
VENERDÌ ALLE 16.30!**

In evidenza:

**AVVIO NUOVI CORSI
E NUOVE
ATTIVITA'!**

vai su
www.colab-brescia.it
per iscriverti