



**COLAB**  
TORRE CIMABUE

**Il CoLab è uno spazio fisico di prossimità a supporto di percorsi di cura ed inclusione sociale, aperto a collaborazioni con tutti gli attori del territorio interessati a promuovere una salute mentale di comunità. Partecipazione, coproduzione, valorizzazione delle risorse individuali e collettive sono le parole-chiave che hanno accompagnato il lavoro di coprogettazione di utenti, famigliari, operatori e cittadini.**

*In evidenza:*

**Vuoi conoscerci meglio?  
Ti aspettiamo all'OPEN DAY,  
giovedì 12 dalle 14 alle 21!**

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

# LE NOSTRE PROPOSTE PER OTTOBRE



**Armonicamente:** spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.

Lunedì 2  
dalle 10 alle 12

**Artisticamente:** gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie, che si incontra due volte al mese, per un'occasione di scambio reciproco.

Lunedì 9, 23 e 30  
dalle 9,30 alle 12

**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.

Tutti i venerdì dalle 14,30  
alle 16,30

**Co-progettazione delle attività:** attività finalizzato ad organizzare le proposte del mese successivo.

Lunedì 16  
dalle 10 alle 11.30

**Spazio accoglienza:** spazio informale di incontro e di confronto, dove è possibile bere un the, fare due chiacchiere sui temi della salute mentale, parlare con un operatore o con un paziente. Può essere anche l'occasione per chiedere informazioni sulle attività del CoLab e le varie iniziative che vengono proposte.

Tutti i martedì  
dalle 14 alle 16

**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.

Giovedì 5 e 19 dalle 14  
alle 16

**Officina Serendippo:** luogo di scambio di idee, pensieri, saperi ed esperienze personali. 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.

Tutti i lunedì dalle 14 alle 16

**"Tutti dentro Tutti fuori"; sfida all'ultima domanda, per chi pensa che la salute mentale sia solo degli altri:** gioco da tavolo per la Recovery.

Giovedì 26  
dalle 14 alle 16

**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.

Tutti i lunedì  
dalle 16 alle 17

**Gruppo Mappatura:** supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale.

Tutti i venerdì alle 10,30