



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, familiari, operatori e cittadini.

In evidenza:

**MARTEDÌ 6 ORE 14.30:
PRESENTAZIONE DEI
NUOVI CORSI PER IL
BENESSERE E LA SALUTE
MENTALE**

LE NOSTRE PROPOSTE PER FEBBRAIO



Armonicamente: spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.

Lunedì 26
dalle 10,30 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 5 e 12
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.

Venerdì 9, 16 e 23
dalle 14,30 alle 16,30

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.

Tutti i venerdì
dalle 14,00 alle 16,00

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 18

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 1 e 22
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 8 e 29
dalle 14 alle 16

Menteserena Young: uno spazio aperto a operatori, utenti, familiari e a tutti quelli che hanno a cuore il tema della salute mentale... Purché tra i 18 e 36 anni.

Tutti i lunedì
dalle 16,30 alle 17,30

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

Tutti i venerdì dalle 10,30
alle 12