



## 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>Armonicamente</b> Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <i>Lunedì 25 dalle 10 alle 12</i></p> <p><b>Artisticamente</b> Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco. <i>Lunedì 4 e 11 dalle 9,30 alle 12</i></p> <p><b>Coprogettazione delle attività</b> Attività finalizzato ad organizzare le proposte del mese successivo. <i>Lunedì 18 dalle 10 alle 11,30</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. <i>Tutti i lunedì 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. <i>Tutti i lunedì dalle 16,30 alle 17,30</i></p>	<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. <i>Tutti i 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. <i>Tutti i martedì dalle 14 alle 18</i></p> <p><b>Sportello di ascolto e orientamento per familiari</b> A cura de Il Chiaro del Bosco ETS nell'ambito del progetto Centro per la famiglia <i>Tutti i martedì dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</i></p>	<p><b>Menteserena Movie</b> Attività rivolta agli appassionati di cinema. <i>Mercoledì 27 marzo dalle 16 alle 18</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. <i>Tutti i mercoledì 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. <i>Giovedì 7 e 21 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"; sfida all'ultima domanda, per chi pensa che la salute mentale sia solo degli altri</b> Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Giovedì 14 e 28 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. <i>Tutti i venerdì dalle 14,30 alle 16,30</i></p> <p><b>Gruppo Mappatura</b> Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale. <i>Tutti i venerdì dalle 10,30 alle 12</i></p> <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. <i>Tutti i venerdì dalle 14,00 alle 16,00</i></p>



**In evidenza:**  
**MENTESERENA MOVIE**  
**IL NUOVO**  
**APPUNTAMENTO DEL**  
**MESE PER GLI**  
**APPASSIONATI DI**  
**CINEMA!**