



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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>Armonicamente Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <i>Lunedì 8 dalle 10 alle 12</i></p> <p>Artisticamente Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco. <i>Lunedì 1, 22 e 29 dalle 9,30 alle 12</i></p> <p>Coprogettazione delle attività Attività finalizzato ad organizzare le proposte del mese successivo. <i>Lunedì 15 dalle 10 alle 11,30</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. Pausa estiva</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. <i>Tutti i lunedì dalle 16,30 alle 17,30</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. <i>Tutti i 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. <i>Tutti i martedì dalle 14 alle 18</i></p> <p>Sportello di ascolto e orientamento per familiari A cura del Centro per la famiglia <i>Tutti i martedì dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</i></p> 	<p>Menteserena Movie Attività rivolta agli appassionati di cinema. Pausa estiva</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. <i>Tutti i mercoledì dalle 14 alle 16</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. <i>Giovedì 4 e 18 dalle 14 alle 16</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. <i>Tutti i giovedì dalle 14 alle 16</i></p> <p>"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. <i>Giovedì 11 e 25 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. <i>Tutti i venerdì dalle 14,30 alle 16,30</i></p> <p>Gruppo Mappatura 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>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. Pausa estiva</p>

In evidenza:

*Menteserena:
empatia e
comunicazione*