



## 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 26 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 5 dalle 9,30 alle 12 e lunedì 19 dalle 14 alle 16,30</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>Lunedì 5, 12 e 26 dalle 16,30 alle 17,30</i></p>	<p><b>Spazio accoglienza</b> Spazio informale di incontro e di confronto, dove fare due chiacchiere sui temi della salute mentale. <i>Martedì 6, 13 e 27 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. <i>Martedì 6, 13 e 27 dalle 14 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 1 e 22 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Taciturni</b> 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>Giovedì 1, 8, 22 e 29 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"</b> <i>sfida all'ultima domanda, per chi pensa che la salute mentale sia solo degli altri</i> Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Giovedì 8 e 29 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Giovedì 15 agosto: CHIUSO</b></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>Venerdì 2 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>Venerdì 9 e 23 dalle 10,30 alle 12</i></p>
<p><b>Spazio Mandàla</b> Il mandàla è un disegno concentrico geometrico di origine indiana, colorarlo favorisce momenti di calma e benessere <i>Martedì 6 dalle 14.15 alle 16</i></p> <p><b>Trova la poesia nascosta</b> Attività creativa per gli amanti della scrittura... <i>Martedì 13 e 27 dalle 14.15 alle 16</i></p>		<p><i>Solo per il mese di agosto</i></p>		
<p><b>Sportello di ascolto e orientamento per familiari</b> A cura del Centro per la famiglia <i>Martedì 6 e 13 dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</i></p>				

