



# RECOVERY COLLEGE BRESCIA

Studenti del proprio benessere

---

CORSI

Anno Accademico 2024 -2025 Secondo Semestre

*marzo-giugno 2025*



**COLAB**  
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario




**Regione  
Lombardia**

ASST Spedali Civili

# I CORSI

Sono uno spazio formativo e di confronto aperto ad utenti dei Servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale. I corsi consentono a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale. Conducono gli incontri "esperti per professione" ed "esperti per esperienza".



I corsi sono rivolti a operatori, utenti, familiari e a tutti gli altri cittadini interessati. La partecipazione ai corsi è gratuita. Per informazioni o iscrizioni:

- Inviare una email a: **info@colab-brescia.it**
- Visitare il sito: **www.colab-brescia.it**
- Contattare il numero: **339 305 4198**
- **Al CoLab il martedì dalle 14.00 alle 18.00**

E' possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online sul nostro sito.

**PER ISCRIVERTI  
INQUADRA IL QR CODE**



**I corsi si svolgeranno presso il CoLab, Via Cimabue, 18 - Brescia  
(1° Piano Torre Cimabue).**

# PER INIZIARE



In questa sezione sono presenti dei corsi che introducono i temi principali legati al significato di recovery, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato ai corsi negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

## 1. GUARIRE SI PUÒ

**Martedì 4 e 11 marzo ore 18.00 - 20.00**

Il corso introduce ai temi della recovery intesa come la possibilità di vivere al meglio nonostante i sintomi della malattia. Recovery è un percorso di cambiamento reso possibile da un atteggiamento di speranza e ottimismo di pazienti, operatori, familiari e vissuto grazie anche ai Servizi per la salute mentale.

## 2. I PRINCIPALI DISTURBI PSICHICI

**Giovedì 6, 13, 20 e 27 marzo ore 14.00 - 16.00**

Il corso si propone di fare una panoramica sui principali disturbi psichici e di condividere informazioni e conoscenze relative alla loro sintomatologia e al loro trattamento.

## 3. ORIENTARSI NEI SERVIZI

**Giovedì 6, 13 e 20 marzo ore 16.00 - 18.00**

Il corso si propone di illustrare l'organizzazione dei Servizi del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze. In particolare sarà presentato quanto offerto nell'ambito della salute mentale, delle dipendenze patologiche e dei disturbi dell'alimentazione dall'ASST Spedali Civili.

## 4. ASCOLTARSI DI PIÙ

**Lunedì 10, 17, 24 e 31 marzo ore 14.15 - 15.45**

Il partecipanti verranno guidati nell'approfondimento dei temi affrontati nel corso "Ascoltarsi" del semestre precedente. Nei quattro incontri si condivideranno le esperienze vissute e si proporranno ulteriori temi inerenti alla relazione e all'ascolto. Il corso è riservato a quanti hanno partecipato nel semestre precedente.

## 5. LIBERALAMENTE : LA SALUTE MENTALE UN BENE PER TUTTI

**Mercoledì 2, 9, 16 aprile ore 9.30 - 11.30**

Il corso, con traduzione simultanea in lingua araba, introdurrà ai temi della salute mentale in età adulta e in adolescenza e presenterà i servizi ai quali rivolgersi per ricevere supporto.

5. حرر عقلك: الصحة النفسية مفيدة للجميع  
الأربعاء 2 و 9 و 16 أبريل 9:30 - 11:30

ستقدم الدورة، مع الترجمة إلى اللغة العربية، قضايا الصحة النفسية في مرحلة البلوغ والمراهقة، وستقدم الخدمات التي يمكن اللجوء إليها للحصول على الدعم

## **6. MANI IN MANO**

**Martedì 8, 15, 22 e 29 aprile ore 14.30 - 16.00**

Un corso in cui poter sperimentare hobbies che già si conoscono ma anche del tutto nuovi. Presenteremo dei passatempi e ne condivideremo i passi e i risultati finali. Chissà che non voglia metterti all'opera pure tu?

## **7. CAPIRE PER AIUTARE**

**Lunedì 5, 12, 19 e 26 maggio ore 18.00 - 20.00**

Il corso è rivolto ai familiari che sentono il bisogno di capire come stare a fianco dei propri congiunti che vivono momenti di fragilità psichica, in modo da sostenerli nel loro percorso di recovery, e ha l'obiettivo di fornire informazioni e competenze di base, anche condividendo vissuti emotivi all'interno del gruppo.

## **8. ARTE CO-DECOLLAGE IN COLAB**

**Martedì 6, 13, 20, 27 maggio, 3 e 10 giugno ore 15.00 - 17.00**

Il corso, utilizzando la tecnica del collage, vuole proporre una serie di incontri sulla collaborazione e co-produzione. Nella nostra comunità siamo ancora in grado di confrontarci e aprire realmente uno spazio alla co-costruzione? La seconda parte degli incontri guida i presenti nella sperimentazione del decollage/strappo, evento di vita che improvvisamente modifica la nostra quotidianità per aprire una riflessione sulla capacità di resilienza insita nell'essere umano.

## **PER APPROFONDIRE**

---

**In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.**



## **9. "CHI SONO I PIÙ BELLI DEL REAME?"**

**Martedì 25 marzo e 1 aprile ore 15.00 - 16.30**

La sfida del corso è quella di vincere la resistenza dei partecipanti a definirsi belli! Per nutrire la propria autostima a volte bisogna partire da piccoli gesti quotidiani di cura di sé, della propria immagine e del proprio abbigliamento.

## **10. STIGMA, AUTOSTIGMA, GIUDIZIO E PREGIUDIZIO: COME SI FORMANO, COME SI AFFRONTANO E COME SI CONTRASTANO**

**Lunedì 5, 12, 19 e 26 maggio ore 14.00 - 16.00**

Il corso permetterà ai partecipanti di familiarizzare con i concetti di stigma e pregiudizio, di apprendere le più efficaci tecniche di fronteggiamento di stigma e autostigma e di ascoltare esperienze e testimonianze sui temi trattati.

*Per questo corso è stato richiesto l'accreditamento ECM per gli operatori del DSMD.*

## **11. TRA REALTA' E SCROLL: STRATEGIE PER IL BENESSERE DIGITALE**

**Mercoledì 7 e 14 maggio ore 17.00 - 19.00**

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare i partecipanti ad aumentare la consapevolezza dei benefici e dei rischi dei social network: come i social possono influenzare le emozioni e l'autostima degli individui e come identificare i possibili segnali di un utilizzo problematico? Quali strategie utilizzare per una comunicazione positiva sui social?

*Il corso è rivolto a giovani fra i 18 e i 36 anni.*

## **12. SCRIVERE PER RI-LEGGERSI TRA CORAGGIO E SPERANZA**

**Giovedì 8, 15, 22 e 29 maggio ore 14.00 - 16.00**

Il corso darà la possibilità di apprendere il significato e il valore dell'ascolto attivo e profondo di noi stessi e di chi ci sta vicino. La scrittura ci permetterà di prenderci cura reciprocamente attraverso la comprensione e la condivisione.

## **13. I CENTRI PER L'IMPIEGO E IL COLLOCAMENTO MIRATO: SERVIZI E PERCORSI DI INSERIMENTO LAVORATIVO**

**Martedì 13, 20 e 27 maggio ore 9.00 - 12.00**

Il corso presenterà i servizi erogati dai Centri per l'Impiego per la generalità delle persone disoccupate e approfondirà il tema della legge 68, aspetti normativi, procedure amministrative e servizi d'inserimento lavorativo per le persone disabili.

*Per questo corso è stato richiesto l'accreditamento ECM per gli operatori del DSMD.*

## **14. INTRODUZIONE AL MONDO DEL SONNO**

**Martedì 3 giugno ore 18.00 - 20.00**

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano conoscere e approfondire il "meraviglioso e sconosciuto mondo del sonno". Si propone di creare uno spazio di condivisione e di confronto con i partecipanti e di approfondire alcune tematiche fondamentali del sonno.



## **PRESENTAZIONE DEI CORSI:**

**martedì 11 febbraio alle ore 14.30 presso il CoLab  
Via Cimabue, 18 - Brescia (1° Piano Torre Cimabue).**

**SAVE!  
THE DATE**

## PER ANDARE OLTRE

---

In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica dell'autonomia individuale. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i Servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.



### **15. MUSIC HISTORY LAB - PROGETTO YOUTH COLAB 2.0**

**Lunedì 3, 10, 24, 31 marzo, 7, 14, 28 aprile e 5 maggio ore 16.00 - 18.00**

Ti piace la musica? Vorresti conoscere come la storia personale di grandi musicisti ha creato la loro musica? Questo corso fa per te!

*Il corso è rivolto a giovani fra i 18 e i 36 anni.*

### **16. CONOSCERE IL CENTRO PER LA FAMIGLIA. OPPORTUNITÀ E RISORSE**

**Martedì 4 marzo ore 14.30 - 16.30**

Il corso intende presentare le opportunità offerte dal Centro per la Famiglia di Brescia, un nuovo punto di riferimento che offre informazione, orientamento, supporto e potenziamento delle competenze genitoriali, iniziative di ascolto, coinvolgimento e interazione per famiglie e tutti i suoi componenti.

### **17. MEDITAZIONI SU COME METTERE IL LIOCORNO IN TASCA**

**Martedì 18 e 25 marzo, 1, 8, 15, 29 aprile, 6 e 13 maggio ore 18.30 - 20.00**

Se non sei nel presente sei per forza nelle malinconie del passato o nelle ansie per il futuro. Meditazioni e tecniche su come vivere il presente.

### **18. GESTIRE LA NOSTRA CASA**

**Giovedì 3, 10 e 17 aprile ore 14.30 - 16.00**

Il corso presenterà alcune abilità di base necessarie per la conduzione di una vita indipendente nella propria abitazione, quali la gestione delle utenze e delle tasse e la cura dei propri risparmi.

### **19. BIODANZA: MUSICA\_MOVIMENTO\_VISSUTO**

**Giovedì 15, 22, 29 maggio e 5 giugno ore 10.00 - 11.30**

Il corso intende promuovere l'attivazione di stati d'animo positivi (allegria di vivere) e incoraggiare esperienze interpersonali reciproche.

### **20. DIPENDENZA AFFETTIVA: QUANDO L'AMORE SI TRASFORMA IN OSSESSIONE**

**Martedì 20 e 27 maggio ore 18.00 - 20.00**

Il corso si propone di fare una panoramica sulla dipendenza affettiva intesa come forma patologica d'amore e di condividere informazioni e conoscenze relative alla sintomatologia e al trattamento. Verranno trattati i seguenti contenuti: quando si parla di dipendenza affettiva; i sintomi della dipendenza ed i segnali da cogliere; cause della dipendenza affettiva; dipendenza e codipendenza; il trattamento.