



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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Artisticamente Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco. <i>Lunedì dalle 9.30</i> <i>- Artisticamente Visual: 12 e 26</i> <i>- Artisticamente Letterario: 5 e 19</i>	Spazio accoglienza Spazio informale di incontro e di confronto, dove bere un the e fare due chiacchiere sui temi della salute mentale. <i>Ogni Martedì dalle 14 alle 16</i>	Gruppo ESP e utenti attivi Gruppo di incontro e confronto per pazienti che hanno un ruolo attivo (docenti Recovery College, facilitatori nelle attività, ecc.) o sono utenti ESP (esperti in supporto fra pari) al CoLab. <i>Mercoledì 7 e 28 dalle 10.30 alle 12</i>	Gruppo Mappatura Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale. <i>Giovedì 8, 15, 22 e 29 dalle 10.30 alle 12</i>	Teatro 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>Ogni Venerdì dalle 14 alle 16</i>
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. <i>Ogni lunedì dalle 14 alle 16</i>	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>Ogni Martedì dalle 14 alle 18</i>	Co-progettazione delle attività Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo. <i>Mercoledì 21 dalle 10.30 alle 12</i>	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>NUOVI ORARI!</i> <i>Venerdì 2 dalle 14.30 alle 16.30,</i> <i>martedì 6 dalle 18 alle 20,</i> <i>giovedì 15, 22 e 29 dalle 14.30 alle 16.30</i>	
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>NUOVI ORARI!</i> <i>Mercoledì 7 e 14 dalle 17 alle 19</i> <i>Lunedì 19 e 26 dalle 16.30 alle 17.30</i>	Spazio Mandàla Giochiamo con le parole e i colori. <i>Martedì 13 e 27 dalle 14.45 alle 15.45</i>	Armonicamente Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <i>Mercoledì 14 dalle 10.30 alle 12</i>	1 maggio: chiuso per la festa dei lavoratori	
	Sportello di ascolto e orientamento per famigliari A cura de Il Chiaro del Bosco ETS nell'ambito del progetto Centro per la famiglia. <i>Ogni Martedì dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</i>	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>Ogni Mercoledì dalle 14 alle 16</i>		
<i>In evidenza:</i> Mercoledì 7 ore 14:30: incontro di progettazione dei nuovi corsi	Edizione a tema mercoledì 28 parleremo di AUTOSTIMA!	"Tutti dentro Tutti fuori" Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Mercoledì 21 dalle 14 alle 16</i>		
		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>Mercoledì 14 e 28 dalle 14 alle 16</i>		
			El Lutì, la tombola in dialetto bresciano! <i>Martedì 6 alle 14</i>	MERCOLEDÌ 28 ORE 10 PARTITA DI DISC-GOLF
			Iscriviti qui	