



RIFIORIRE INSIEME:
TRA IERI, OGGI E
DOMANI



Rifiorire insieme è un progetto dedicato al tema dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, pensato per la fase del **post-trattamento clinico**.



Vibes positive per rientrare nella quotidianità con il giusto ritmo.
Un luogo accogliente dove sentirsi liberi di condividere, riscoprire passioni e creare nuove connessioni.
Insieme agli altri.

Tutte le attività sono gratuite, puoi partecipare a una sola o a tutte, come preferisci!

Incontri:

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

25 GIUGNO DALLE ORE 16:00

Incontro introduttivo, con la testimonianza di Sofia Zamichele che darà il via all'attività "Racconti senza rumore"

"RIFIORIRE":

2 E 7 LUGLIO ORE 14:30 - 16:00

Laboratorio creativo con fiori e materiali naturali, per esprimersi e ritrovare un equilibrio attraverso la loro composizione

"CHIACCHIERE CONTATE":

9 LUGLIO ORE 14:30 - 16:00

Brevi conversazioni giocose per conoscersi in modo semplice, spontaneo e leggero

"YOGA DOLCE":

14 LUGLIO ORE 14:30 - 16:00

Momenti di rilassamento e ascolto di sé attraverso esercizi leggeri di yoga

“TIENI O LASCIA ANDARE”:

16 LUGLIO ORE 14:30 - 16:00

Scrittura personale in un’atmosfera intima e rilassata, per esprimersi e decidere cosa tenere o lasciar andare

“PARLA LA MIA VOCE”:

21 LUGLIO ORE 14:30 - 16:30

Uno spazio audio per registrare pensieri personali e ascoltare esperienze simili. L’obiettivo è quello di creare un Podcast comune

“RACCONTI SENZA RUMORE”:

23 LUGLIO ORE 14:30 - 16:00

Incontri aperti per raccontare e ascoltare, sono aperti a tutti, senza pressioni né aspettative. Non si concedono domande ma solo flussi liberi di pensieri

“RISOLVIAMO INSIEME”:

28 E 30 LUGLIO ORE 14:30 - 16:00

Piccoli gruppi di confronto per condividere vissuti e riflettere sulle relazioni, in un clima accogliente e non giudicante

INCONTRO FINALE:

6 AGOSTO DALLE ORE 16:00

Presentazione del podcast “Parla la mia voce”



Per informazioni:

- inviare una mail a: info@colab-brescia.it
- contattare il numero: 339 305 4198
- visitare il sito www.colab-brescia.it
- direttamente in CoLab Torre Cimabue il martedì dalle 14.00 alle 18.00

**Tutte le attività sono gratuite
e riservate ai maggiorenni.**



**prenota il
tuo posto**



Un progetto di CoLab Torre Cimabue, in collaborazione con l'Associazione Agenda Lilla, pensato per chi ha già superato la fase più difficile dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione e ora vuole ritrovare sé stesso nella vita di tutti i giorni.



COLAB
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Spedali Civili



A.Gen.D.A.
LILLA odv
Associazione Genitori per la lotta ai Disturbi Alimentari

Calendario attività:

- **25 giugno** *Inaugurazione e "Racconti senza rumore" (1° incontro)*
- **2 luglio** *"Rifiorire" (1° incontro)*
- **7 luglio** *"Rifiorire" (2° incontro)*
- **9 luglio** *"Chiacchiere contate"*
- **14 luglio** *"Yoga Dolce"*
- **16 luglio** *"Tieni o lascia andare"*
- **21 luglio** *"Parla la mia voce"*
- **23 luglio** *"Racconti senza rumore" (2° incontro)*
- **28 luglio** *"Risolviamo Insieme" (1° incontro)*
- **30 luglio** *"Risolviamo Insieme" (2° incontro)*
- **6 agosto** *Incontro finale*

