



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: 11 e 25</i> - <i>Artisticamente Letterario: 4 e 18</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>Pausa estiva</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>Ogni Lunedì alle 16.30</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> 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> Spazio Mandàla Giochiamo con le parole e i colori. <i>Martedì 5 dalle 14.45 alle 15.45</i> Sportello di ascolto e orientamento per famigliari A cura de Il Chiaro del Bosco ETS nell'ambito del progetto Centro per la famiglia. <i>Martedì 26 dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</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 6 e 20 dalle 10.30 alle 12</i> Co-progettazione delle attività Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo. <i>Mercoledì 13 dalle 10.30 alle 12</i> Armonicamente Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <i>Mercoledì 27 dalle 10.30 alle 12</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> Mercoledì 6 ore 16 Incontro finale Rifiorire insieme: tra ieri, oggi e domani 	Gruppo Mappatura Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale. <i>Ogni Giovedì 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>Martedì 5 dalle 18 alle 20, Giovedì 21 e 28 dalle 14,30 alle 16,30</i> "Tutti dentro Tutti fuori" Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Giovedì 7 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>Giovedì 14 e 28 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>Venerdì 1, 8, 22, 29 dalle 10 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>Pausa estiva</i> Venerdì 15 chiuso per Ferragosto 