

# LE NOSTRE PROPOSTE PER IL MESE DI SETTEMBRE

## 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>Artisticamente</b>            Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco.</p> <p><i>Lunedì dalle 9.30</i>  <i>- Artisticamente Visual: 1, 8 e 22</i>  <i>- Artisticamente Letterario: 15, 29</i></p> <p><b>Officina Serendippo</b>            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.</p> <p><i>Pausa estiva</i></p> <p><b>Menteserena Young</b>            Uno spazio aperto a operatori, utenti, familiari e a tutti quelli che hanno a cuore il tema della salute mentale... Purché tra i 18 e 36 anni.</p> <p><i>Ogni Lunedì dalle 16.30 alle 17.30</i></p>	<p><b>Spazio accoglienza</b>            Spazio informale di incontro e di confronto, dove bere un the e fare due chiacchiere sui temi della salute mentale.</p> <p><i>Ogni Martedì 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 ed eventualmente ricevere aiuto nella scelta.</p> <p><i>Ogni Martedì dalle 14 alle 18</i></p> <p><b>Spazio Mandàla</b>            Giochiamo con le parole e i colori.</p> <p><i>Martedì 2 e 23 dalle 14.45 alle 15.45</i></p> <p><b>Sportello di ascolto e orientamento per famigliari</b>            A cura de Il Chiaro del Bosco ETS nell'ambito del progetto Centro per la famiglia.</p> <p><i>Ogni Martedì dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</i></p>	<p><b>Gruppo ESP e utenti attivi</b>            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.</p> <p><i>Mercoledì 3 e 17 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p><b>Co-progettazione delle attività</b>            Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo.</p> <p><i>Mercoledì 10 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p><b>Armonicamente</b>            Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.</p> <p><i>Mercoledì 24 dalle 10.30 alle 12</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.</p> <p><i>Ogni Mercoledì dalle 14 alle 16</i></p>	<p><b>Gruppo Mappatura</b>            Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale.</p> <p><i>Ogni Giovedì dalle 10,30 alle 12</i></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.</p> <p><i>Martedì 2 dalle 18 alle 20, Giovedì 11, 18 e 25 dalle 14,30 alle 16,30</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"</b>            Gioco da tavolo per la Recovery.</p> <p><i>Giovedì 4 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 ed eventualmente ricevere aiuto nella scelta.</p> <p><i>Ogni Venerdì dalle 10 alle 12</i></p> <p><b>Teatro</b>            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.</p> <p><i>Venerdì 12, 19 e 26 dalle 14 alle 16</i></p>
<p><b>Martedì 30 alle 14</b>            El Luti, la tombola in dialetto bresciano!</p>	<p><b>Giovedì 18 e 25 alle 14</b>            Laboratorio Riciclarte</p>		<p><b>Giovedì 25 alle 17</b>  <b>Menteserena Special</b>            incontro con <b>Orietta Belotti</b>, autrice di "Caleidoscopio"</p>	<p><b>Venerdì 19 alle 17</b>  <b>Menteserena Special</b>  <b>Progetto Itaca</b>            presenterà le attività rivolte a persone con disturbo psichico e familiari</p> <p><i>Ingresso libero senza prenotazione</i></p>

