



## 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. <i>Lunedì dalle 9.30</i> <i>- Artisticamente Visual: 15 e 29</i> <i>- Artisticamente Letterario: 1 e 22</i></p> <p><b>Officina Serendippo OPEN</b> Spazio aperto per contribuire con la propria inventiva e i propri suggerimenti alla costruzione della trasmissione radio "Serendippo - Tutto quanto fa salute mentale" che va in onda a giovedì alterni sulle frequenze di Radio Onda D'Urto. <i>Lunedì 1 e 15 dalle 14 alle 16</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. <i>Lunedì 1, 15, 22 e 29 dalle 16.30 alle 17.30</i></p> <p><b>Spazio Informagiovani</b> Colloqui individuali con gli operatori di Informagiovani sui temi del lavoro, tempo libero, scuola, eventi, estero, orientamento. <i>Lunedì 15 dalle 14.30 alle 16.30</i></p> <p><b>Lunedì 8 CHIUSO</b></p>	<p><b>Prove aperte di Metamorfosi</b> La Compagnia Laboratorio Metamorfosi offre uno spazio aperto a chi vuole partecipare al processo creativo di uno spettacolo teatrale, senza dover recitare, ma portando il proprio sguardo esterno. <i>Martedì 2, 9 e 23 dalle 9 alle 11</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. <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. <i>Ogni Martedì dalle 14 alle 18</i></p> <p><b>Sportello di ascolto e orientamento per familiari</b> 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></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. <i>Martedì 2 dalle 18 alle 20</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. <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. <i>Mercoledì 10 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p><b>Armonicamente</b> Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <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. <i>Ogni Mercoledì dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Artisticamente</b> Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco. <i>- Artisticamente Visual: Mercoledì 31 dalle 9.30</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"</b> Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Mercoledì 24 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. <i>Giovedì 4, 11 e 18 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. <i>Giovedì 11 e 18 dalle 14,30 alle 16,30</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"</b> Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Giovedì 4 e 18 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Menteserena</b> 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 11 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. <i>Venerdì 5, 12 e 19 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. <i>Venerdì 5, 12 e 19 dalle 10 alle 12</i></p>



**Natale in Torre**

**Lunedì 22 ore 15,30**

*Scambio di auguri!*

Presso la  
portineria della Torre Cimabue