



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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>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: 9 e 23</i> <i>- Artisticamente Letterario: 2 e 16</i></p> <p>Officina Serendippo OPEN 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 2 e 16 dalle 14 alle 16</i></p> <p>Menteserena Young 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>Ogni Lunedì dalle 16.30 alle 17.30</i></p>	<p>Prove aperte di Metamorfosi 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 3 e 17 dalle 9 alle 11</i></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>Sportello di ascolto e orientamento per familiari 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>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 17 dalle 18 alle 20</i></p>	<p>Biodanza Attività che combina musica, movimento ed esercizi di incontro in gruppo per sviluppare le potenzialità umane attraverso stimoli a muoversi con gioia. <i>Ogni Mercoledì dalle 10.00 alle 11.30</i></p> <p>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 4 e 18 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p>Co-progettazione delle attività Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo. <i>Mercoledì 11 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p>Armonicamente Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <i>Mercoledì 25 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p>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></p>	<p>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></p> <p>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>Giovedì 5, 12, 26 dalle 14,30 alle 16,30</i></p> <p>"Tutti dentro Tutti fuori" Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Giovedì 12 e 26 dalle 14 alle 16</i></p> <p>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 19 dalle 14 alle 16</i></p>	<p>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 Venerdì dalle 10 alle 12</i></p> <p>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></p> <p>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>Venerdì 6 dalle 14 alle 16</i></p>
<p>Mercoledì 11 alle 14.30 PRESENTAZIONE CORSI IN PARTENZA A MARZO <i>replica ore 20.00</i></p>				



Siete tutti invitati!