



## 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 - Artisticamente Visual: 20 - Artisticamente Letterario: 13 e 27</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 27 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Menteserena Young</b>            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>Lunedì 13, 20 e 27 dalle 16.30 alle 17.30</i></p>  <p><b>Riaccendi la strada - muoversi nel traffico in condizioni di sicurezza</b>            Due incontri per ripassare le regole fondamentali del Codice della Strada per sentirsi di stare al volante in maggiore serenità e sicurezza.  <i>Martedì 14 e 21 dalle 17.30 alle 19.30</i></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>Ogni Martedì 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 famigliari</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 7 dalle 18 alle 20</i></p>	<p><b>Biodanza</b>            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><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 1 e 22 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 15 dalle 10.30 alle 12</i></p> <p><b>Armonicamente</b>            Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.  <i>Mercoledì 29 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>Mercoledì 15 e 29 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Fili, caffè e chiacchiere</b>            Spazio conviviale di scambio consigli di rammendo, cucito e uncinetto.  <i>Mercoledì 8 e 22 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 9, 16, 23 e 30 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 2, 16, 23 e 30 dalle 14.30 alle 16.30</i></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"</b>            Gioco da tavolo per la Recovery.  <i>Giovedì 2, 16 e 30 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>Il tema di questo incontro sarà: la condivisione</i>  <i>Giovedì 9 dalle 14 alle 16</i></p> <p><b>Su iscrizione!!</b>  <b>Yoga Libera Tutti</b>  <i>Giovedì 9 dalle 10.30 - 11.30</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 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.  <i>Ogni Venerdì dalle 14 alle 16</i></p>

