



# RECOVERY COLLEGE BRESCIA

Studenti del proprio benessere

---

CORSI

Anno Accademico 2025-2026 Secondo Semestre

*marzo 2026- giugno 2026*



**COLAB**  
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario



**Regione  
Lombardia**

**ASST Spedali Civili**

## PER INIZIARE

In questa sezione sono presenti dei corsi che introducono i temi principali legati al significato di recovery, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato ai corsi negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.



### 1. MANGIARE BENE SPENDENDO POCO

**Martedì 3 e 10 marzo 10.00 - 12.00**

Corso rivolto a persone con problemi di salute mentale, composto da una parte teorica, tenuta da un'assistente sanitaria e una nutrizionista sui principi della sana alimentazione, e da una parte pratica in cui i partecipanti, guidati da uno chef, prepareranno piatti semplici e nutrienti.

### 2. ARTE CO-DECOLLAGE IN COLAB

**Lunedì 13, 20, 27 aprile, 4 e 11 maggio 17.30 - 19.30**

Il corso partendo dalla tecnica del collage, vuole proporre una serie di incontri sulla collaborazione e co-produzione. Nella nostra comunità siamo ancora in grado di confrontarci e aprire realmente uno spazio alla co-costruzione? Sperimentaremo collage-decollage riflettendo sullo strappo, evento di vita che improvvisamente modifica la nostra quotidianità. Riflessioni sulla capacità di resilienza insita nell'essere umano.

### 3. ASCOLTA ANCHE TE STESSA

**Sabato 18 aprile, 9 e 16 maggio ore 15.00 - 17.00**

Il corso, rivolto a donne pakistane e con traduzione simultanea in lingua urdo, introdurrà ai temi della salute mentale in adolescenza e in età adulta e presenterà i servizi ai quali rivolgersi per ricevere supporto. Sede del corso: Associazione Culturale Islamica Muhammadiyah.



**اپنی بھی سنو**  
اپریل، 9 مئی اور 16 مئی، ہفتے کے دن، سہ پہر 3:00 سے 5:00 بجے تک۔  
یہ کورس پاکستانی خواتین کے لیے ہے۔ اردو زبان میں ترجمہ ساتھ ساتھ کیا جائے گا۔  
کورس میں نوجوانی اور بڑی عمر میں ذہنی صحت کے موضوعات پر بات ہوگی  
اور ان خدمات کا تعارف ہوگا جن سے مدد لی جا سکتی ہے۔  
کورس کی جگہ: ASSOCIAZIONE CULTURALE ISLAMICA MUHAMMADIAH

### 4. CAPIRE PER AIUTARE

**Giovedì 21 e 28 maggio, 4, 11 e 18 giugno ore 18.00 - 20.00**

Il corso è rivolto ai familiari che sentono il bisogno di capire come stare a fianco dei propri congiunti che vivono momenti di fragilità psichica, in modo da sostenerli nel loro percorso di recovery, e ha l'obiettivo di fornire informazioni e competenze di base e informazioni sui servizi, anche condividendo vissuti emotivi all'interno del gruppo.

### 5. GUARIRE SI PUÒ

**Mercoledì 10, 17, 24 giugno ore 10.00 - 11.30**

Il corso introduce ai temi della recovery intesa come la possibilità di vivere al meglio nonostante i sintomi della malattia. Recovery è un percorso di cambiamento reso possibile da un atteggiamento di speranza e ottimismo di pazienti, operatori e familiari e vissuto grazie anche ai Servizi per la salute mentale.

## PER APPROFONDIRE

---



In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.

### **6. ASCOLTARSI DI PIÙ**

**Lunedì 9, 16, 23, 30 marzo ore 14.15 - 15.45**

I quattro incontri approfondiscono il tema dell'ascolto attivo, applicandolo a situazioni quotidiane più complesse, per riflettere sull'importanza di essere consapevoli del nostro "stare con l'altro" in ambiti come casa, lavoro, formazione e amicizie.

### **7. GAME OVER: QUANDO IL GIOCO SMETTE DI ESSERE UN GIOCO**

**Martedì 24 marzo ore 17.30 - 19.00**

Il corso mira a informare sui segnali e sui fattori di rischio della dipendenza da videogiochi, promuovere un uso consapevole del gaming, fornire indicazioni pratiche per prevenire comportamenti problematici e favorire il benessere digitale, presentando risorse e servizi territoriali di supporto.

### **8. TUTTO IL BELLO CHE C'È**

**Martedì 14 e 21 aprile ore 18.00 - 19.30**

Scoprire la positività che esiste dentro e fuori di noi, mettendo l'attenzione sulla bellezza delle piccole cose quotidiane. Quanto esercitare la gentilezza e la gratitudine ci può aiutare a vedere con occhi diversi ciò che accade ogni giorno?

### **9. IL CERCHIO DEL BENESSERE: UNO SPAZIO PER ME.**

**Mercoledì 15, 22, 29 aprile ore 14.30 - 16.30**

Durante il corso si approfondirà il concetto di salute a 360°. Si parlerà di tematiche relative alla promozione dei comportamenti protettivi, al fine di rafforzare le abitudini di vita sane, per aumentare la consapevolezza personale e favorire il cambiamento nei partecipanti.

### **10. YOGA DELLA RISATA**

**Giovedì 23 e 30 aprile, 7 e 14 maggio ore 18.00 - 19.00**

Obiettivo del corso è quello accostarsi allo Yoga della Risata che è un'esercizio psico-fisico che può contribuire a migliorare il proprio benessere. Attraverso esercizi di respirazione e risate di gruppo si sperimenterà che ridere fa davvero bene a sé e agli altri. Grazie a questa pratica si può arrivare a ridere senza motivo e riuscire a ridere anche nei momenti e situazioni di difficoltà (quando in realtà non c'è nulla da ridere)..

### **11. COMUNICARE IN MODO COSTRUTTIVO: STRATEGIE PER RELAZIONI AUTENTICHE**

**Martedì 5, 12 e 19 maggio ore 16.00 - 17.30**

Gli obiettivi del corso sono: sviluppare consapevolezza sulle modalità comunicative tra genitori e figli al fine di prevenire il conflitto e acquisire maggiori strumenti di comunicazione nelle varie fasi evolutive, dal bambino all'adolescente.

## PER ANDARE OLTRE

---



In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica dell'autonomia individuale. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i Servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.

### 12. SCRITTURA CREATIVA - REVERIE

*Giovedì 5, 12, 19, 26 marzo e 2 aprile ore 10.00 - 11.30*

La scrittura creativa permette di esplorare la propria immaginazione ed inventiva per raccontarsi utilizzando storie, poesie, testi liberi da ogni struttura predefinita. Il corso permetterà di scoprirne le basi attraverso l'utilizzo della carte di reverie e del kamishibai.

### 13. VISIONI E CONDIVISIONI

*Venerdì 6 marzo dalle 16.30 alle 18.30, domenica 8 marzo alle ore 15.30, venerdì 20 e 27 marzo dalle 16.30 alle 18.30 e giovedì 9 aprile alle ore 20.30*

Il corso avvicina al teatro attraverso la visione condivisa di spettacoli, superando pregiudizi e riscoprendolo come esperienza sociale e relazionale. L'obiettivo è creare un "gruppo di visione" per confrontarsi prima e dopo due spettacoli dal vivo, valorizzando il teatro come forma di cultura che favorisce il benessere personale e collettivo.

### 14. IMMERSI NEL DIGITALE, DISTRATTI DAL REALE : RITROVARE EQUILIBRIO NELL'USO DELLO SMARTPHONE

*Martedì 17 marzo ore 17.30 - 19.00*

Il corso aumenta la consapevolezza sui meccanismi psicologici dell'uso compulsivo dello smartphone, aiuta a riconoscere relazioni disfunzionali e offre strategie per ridurre lo screen time, migliorando concentrazione, sonno, benessere e abitudini digitali quotidiane.

### 15. DALLA TESTA AI PIEDI: BALLI POPOLARI

*Giovedì 9, 16, 23 e 30 aprile ore 15.30 - 17.00*

Un corso che attraverso le danze popolari permette ai partecipanti di mettersi in gioco ("in ballo"), attivando più aree del cervello contemporaneamente, migliorando l'umore, la memoria, la coordinazione ma soprattutto la socializzazione.

### 16. VIVERE LA MENOPAUSA

*Mercoledì 15, 22, 29 aprile e 6 e 13 maggio ore 17.00 - 18.30*

Il corso è rivolto a donne con più di 40 anni e propone un approfondimento sulla menopausa come fase di trasformazione da accogliere consapevolmente. Gli incontri favoriscono la condivisione delle esperienze, la ricerca di risposte ai nuovi bisogni e il sostegno reciproco nel gruppo.

### 17. BIODANZA: MUSICA MOVIMENTO\_VISSUTO

*Mercoledì 13, 20, 27 maggio e 3 giugno ore 10.00 - 11.30*

Il corso intende promuovere l'attivazione di stati d'animo positivi (allegria di vivere) e incoraggiare esperienze interpersonali reciproche.

## CORSI YOUNG

In questa sezione sono presenti i corsi pensati per i giovani tra i 18 e 30 anni.



**“Possano i giovani imparare a conoscersi e amarsi in un mondo abitato da inconsapevolezza e dubbio” Anonimo**

### **18. ENTRARE NEL MONDO DEL LAVORO CON LA LG 68**

**Venerdì 6, 13 e 20 marzo ore 9.30 - 12.00**

Il corso, rivolto a persone con Legge 68 o in fase di acquisizione e che vogliono avere maggiore consapevolezza del percorso di inserimento lavorativo, presenterà il mondo delle aziende e affronterà il tema del cv, del colloquio di lavoro e dei diritti e doveri del lavoratore

### **19. FACCIAMO ECONOMIA!**

**Lunedì 9 marzo ore 16.30 - 18.30**

Corso di educazione finanziaria per imparare a destreggiarsi tra risparmi e spese. Come pianificare e risparmiare per vivere in autonomia?

### **20. PHOTOVOICE**

**Lunedì 16, 23 e 30 marzo ore 16.30 - 18.00**

Il "Photovoice" è una tecnica che permette di dare voce ai pensieri, alle esperienze, ai bisogni delle persone attraverso le fotografie. Obiettivo del corso è quello di raccontare la propria quotidianità attraverso la fotografia e condividere in gruppo pensieri sui temi del benessere personale.

### **21. SCRIVERE PER LA RECOVERY**

**Venerdì 8, 15, 22, 29 maggio e 5 giugno ore 10.00 - 12.00**

Il corso, attraverso la scrittura creativa, permetterà di conoscere il modello CHIME di Mike Slade, uno dei principali ricercatori internazionali nell'ambito della recovery, approfondendone i cinque pilastri — Connessione, Speranza, Identità, Significato e Empowerment — e il loro ruolo nei percorsi di recovery

### **22. BIODANZA YOUNG**

**Mercoledì 13, 20 e 27 maggio e 3 giugno ore 16.00-17.30**

Il corso intende promuovere l'attivazione di stati d'animo positivi (allegria di vivere) e incoraggiare esperienze interpersonali reciproche a partire dalla riflessione su quattro temi opposti e complementari: ragione- emozione, determinazione- sensibilità, indipendenza- interdipendenza, coraggio di cambiare- serenità di accettare.



## I CORSI

Sono uno spazio formativo e di confronto aperto ad utenti dei Servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale. I corsi consentono a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale. Conducono gli incontri "esperti per professione" ed "esperti per esperienza".

I corsi sono rivolti a operatori, utenti, familiari e a tutti gli altri cittadini interessati. La partecipazione ai corsi è gratuita. Per informazioni o iscrizioni:

- Inviare una email a: [info@colab-brescia.it](mailto:info@colab-brescia.it)
- Visitare il sito: [www.colab-brescia.it](http://www.colab-brescia.it)
- Contattare il numero: **339 305 4198**
- **Al CoLab il martedì dalle 14.00 alle 18.00 o il venerdì dalle 10.00 alle 12.00.**

E' possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online sul nostro sito.

**PER ISCRIVERTI AI NOSTRI CORSI  
INQUADRA IL QR CODE**



**Vuoi un supporto nella  
scelta dei corsi o vuoi  
informazioni sui Servizi per  
la salute mentale?  
Ti aspettiamo il  
venerdì dalle 10 alle 12**



**PRESENTAZIONE DEI CORSI:**

mercoledì 11 febbraio ore 14.30 e alle ore 20.00 in replica

**COPROGETTAZIONE CORSI NUOVI (PARTENZA OTTOBRE 2026):**

giovedì 14 maggio dalle 14.30 alle 16.30

**I corsi si svolgeranno presso il CoLab, Via Cimabue, 18 - Brescia  
1° Piano Torre Cimabue**