COLAB
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Spedali Civili

# LE NOSTRE PROPOSTE PER IL MESE DI APRILE

Aggiornamenti sui corsi del **Recovery College**
Inquadra il QrCode

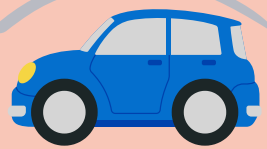
## Calendario delle attività proposte al CoLab per quanti sono interessati ai temi della salute mentale e del benessere

### Lunedì

**Artisticamente**
Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco.
***Lunedì dalle 9.30***
***- Artisticamente Visual: 20***
***- Artisticamente Letterario: 13 e 27***

**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.
***Lunedì 27 dalle 14 alle 16***

**Menteserena Young**
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.
***Lunedì 13, 20 e 27 dalle 16.30 alle 17.30***



**Riaccendi la strada -** muoversi nel traffico in condizioni di sicurezza
Due incontri per ripassare le regole fondamentali del Codice della Strada per sentirsi di stare al volante in maggiore serenità e sicurezza.
***Martedì 14 e 21 dalle 17.30 alle 19.30***

### Martedì

**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.
***Ogni Martedì dalle 9 alle 11***

**Spazio accoglienza**
Spazio informale di incontro e di confronto, dove bere un the e fare due chiacchiere sui temi della salute mentale.
***Ogni Martedì dalle 14 alle 16***

**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.
***Ogni Martedì dalle 14 alle 18***

**Sportello di ascolto e orientamento per famigliari**
A cura de Il Chiaro del Bosco ETS nell'ambito del progetto Centro per la famiglia.
***Ogni Martedì dalle 16 alle 18 (su appuntamento)***

**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.
***Martedì 7 dalle 18 alle 20***

### Mercoledì

**Biodanza**
Attività che combina musica, movimento ed esercizi di incontro in gruppo per sviluppare le potenzialità umane attraverso stimoli a muoversi con gioia.
***Ogni Mercoledì dalle 10.00 alle 11.30***

**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.
***Mercoledì 1 e 22 dalle 10.30 alle 12***

**Co-progettazione delle attività**
Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo.
***Mercoledì 15 dalle 10.30 alle 12***

**Armonicamente**
Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.
***Mercoledì 29 dalle 10.30 alle 12***

**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.
***Mercoledì 15 e 29 dalle 14 alle 16***

**Fili, caffè e chiacchiere**
Spazio conviviale di scambio consigli di rammendo, cucito e uncinetto.
***Mercoledì 8 e 22 dalle 14 alle 16***

### Giovedì

**Gruppo Mappatura**
Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale.
***Giovedì 9, 16, 23 e 30 dalle 10.30 alle 12***

**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.
***Giovedì 2, 16, 23 e 30 dalle 14.30 alle 16.30***

**"Tutti dentro Tutti fuori"**
Gioco da tavolo per la Recovery.
***Giovedì 2, 16 e 30 dalle 14 alle 16***

**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.
*Il tema di questo incontro sarà:*
***la condivisione***
***Giovedì 9 dalle 14 alle 16***

NEW

*Su iscrizione!!*
**Yoga Libera Tutti**
***Da Giovedì 9 dalle 10.30 - 11.30***

### Venerdì

**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.
***Ogni Venerdì dalle 10 alle 12***

**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.
***Ogni Venerdì dalle 14 alle 16***

Via Cimabue 18, Brescia (San Polo, al primo piano della Torre Cimabue) - info@colab-brescia.it www.colab-brescia.it - cell: 339 305 4198