COLAB TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ASST Spedali Civili

LE NOSTRE PROPOSTE PER IL MESE DI MAGGIO

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: 4 e 18
- Artisticamente Letterario: 11 e 25

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 11 e 25 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.
Ogni Lunedì dalle 16.30 alle 17.30

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.
Martedì 5, 12 e 19 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 5 dalle 18 alle 20

Mercoledì

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 6 e 20 dalle 10.30 alle 12

Co-progettazione delle attività
Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo.
Mercoledì 13 dalle 10.30 alle 12

Armonicamente
Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti.
Mercoledì 27 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 13 e 27 dalle 14 alle 16

L'acchiappasogni
Da Mercoledì 6 dalle 14.00 alle 15.30
Attività artistica su iscrizione!!

Giovedì

Gruppo Mappatura
Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale.
Ogni Giovedì 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 14, 21 e 28 dalle 14.30 alle 16.30

"Tutti dentro Tutti fuori"
Gioco da tavolo per la Recovery.
Giovedì 28 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.
Giovedì 7 dalle 14 alle 16

Giovedì 14 ore 14,30
incontro di progettazione dei nuovi corsi

Incontri di progettazione per aree:
- ***Abilità per la vita: lunedì 18 maggio alle 14.30***
- ***Fiducia e autostima: martedì 19 maggio alle 16.30***
- ***Salute: mercoledì 20 maggio alle 14.30***
- ***Relazioni: giovedì 21 maggio alle 14.30***

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.
Venerdì 8, 15, 22, 29 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.
Venerdì 8, 15, 22, 29 dalle 14 alle 16

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

Menteserena Young *-Special-1,2,3...Scelta! - Gioca, scopri, scegli!*
Un pomeriggio interattivo per stare insieme, conoscersi e parlare di emozioni e dipendenze in modo aperto e coinvolgente. Tra confronto, attività e un gioco da tavolo creato ad hoc, l'obiettivo è sensibilizzare, creare connessioni e far conoscere il progetto Tutti In TRAP in maniera dinamica e partecipata.
Venerdì 29 dalle 14.30 alle 17

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