



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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
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: 10, 24 e 31</i> <i>- Artisticamente Letterario: 3 e 17</i> 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>Pausa estiva</i> 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. <i>Ogni Lunedì dalle 16.30 alle 17.30</i> Speciale Collage De-collage Aperto a tutti quanti abbiano frequentato le precedenti edizioni <i>Lunedì 10 dalle 15.30 alle 17.30</i>	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>Pausa estiva</i> 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> 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> Sportello di ascolto e orientamento per famigliari 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> 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 4 dalle 18 alle 20</i>	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 5 e 19 dalle 10.30 alle 12</i> Co-progettazione delle attività Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo. <i>Mercoledì 12 dalle 10.30 alle 12</i> Armonicamente Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <i>Mercoledì 26 dalle 10.30 alle 12</i> 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>Mercoledì 5 e 19 dalle 14 alle 16</i> Fili, caffè e chiacchiere Spazio conviviale di scambio consigli di rammendo, cucito e uncinetto. <i>Mercoledì 12 e 26 dalle 14 alle 16</i>	Gruppo Mappatura Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale. <i>Giovedì 6, 13 e 20 dalle 10.30 alle 12</i> 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 27 dalle 14.30 alle 16.30</i> "Tutti dentro Tutti fuori" Gioco da tavolo per la Recovery. <i>Giovedì 13 e 27 dalle 14 alle 16</i> 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 6 e 20 dalle 14 alle 16</i>	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> 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>Pausa estiva</i>