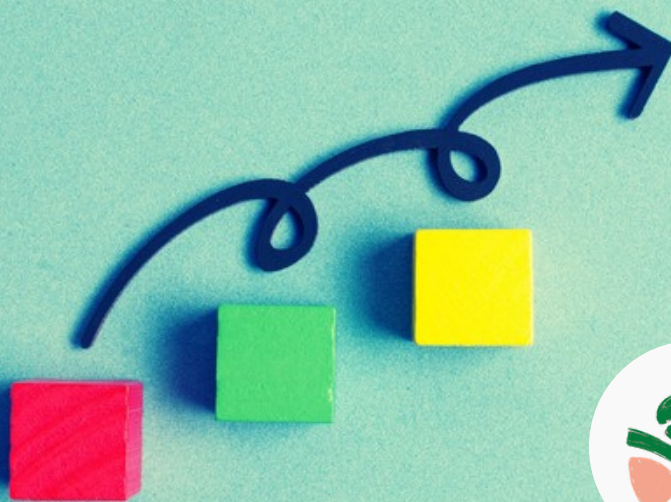




RECOVERY COLLEGE BRESCIA

Studenti del proprio benessere

CORSI

Anno Accademico 2026-2027 Primo Semestre
ottobre 2026- febbraio 2027



COLAB
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Spedali Civili

COSA SIGNIFICA RECOVERY?

Recovery è una parola che nell'ambito della salute mentale può assumere diversi significati: recupero, ripresa, guarigione.

La **Recovery Personale** è un percorso di cambiamento dei propri comportamenti, valori, sentimenti, abilità e ruoli. E' un modo di vivere una vita con **soddisfazioni e speranze e risultati**, anche con le limitazioni causate da difficoltà personali o da una malattia.

Recovery è un atteggiamento e un modo di affrontare le difficoltà con uno **sguardo positivo al futuro**, accettando i propri limiti e aprendosi a **nuove opportunità con speranza e ottimismo**.

Recovery è anche superare lo stigma e l'auto-stigma, perché **la salute mentale è di tutti** e riguarda tutta la comunità.



***Recovery significa
vivere una vita al
meglio delle
proprie possibilità***

IL RECOVERY COLLEGE

Essere studenti del proprio benessere

Il **Recovery College** è una proposta nata all'interno dei Servizi per la salute mentale come pratica innovativa a supporto dei percorsi personali di recovery.

Accanto agli strumenti più tradizionali della riabilitazione, il Recovery College propone un **approccio formativo ai temi del benessere personale**, partendo dai punti di forza delle singole persone, per sviluppare e acquisire nuove competenze.

Le prime esperienze di Recovery College sono state realizzate presso il Centre for Psychiatric Rehabilitation (a Boston) e il Recovery Innovation (a Phoenix) e risalgono agli anni 2000, quando l'allora direttrice scriveva: "Abbiamo deciso di utilizzare il modello della formazione per supportare i percorsi di recovery piuttosto che adottare modalità di trattamento più tradizionali...Volevamo che il nostro centro lavorasse per rafforzare e sviluppare le potenzialità delle persone e non per focalizzarsi sulle cose che non funzionano..."

"Vogliamo che le persone scoprano chi sono ed imparino tutte le abilità per diventare quello che vorrebbero essere." (Lori Ashcraft, Recovery Innovations. 2002).

I CORSI

I corsi del Recovery College sono uno **spazio formativo e di confronto gratuito e aperto a tutti**.

I corsi consentono a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale.

La programmazione dei corsi è strutturata secondo l'anno accademico da ottobre a giugno, è divisa in **due semestri** ed è il frutto di un **processo di coproduzione** e del lavoro di molte persone e realtà del territorio.

I singoli corsi sono preparati e condotti da docenti **Esperti per professione*** e da **docenti Esperti per esperienza*** e la partecipazione è aperta a pazienti, familiari, operatori, persone interessate al tema specifico, tutti nel ruolo di studenti.

* **Esperti per professione:** chi conosce la malattia o il tema perché l'ha studiato ed è l'oggetto del proprio lavoro

* **Esperti per esperienza:** chi conosce la malattia o il tema perché l'ha vissuto



Vuoi un supporto nella scelta dei corsi o vuoi informazioni sui Servizi per la salute mentale?

Ti aspettiamo all'infopoint di CoLab il

**martedì dalle 14 alle 18
venerdì dalle 10 alle 12**

Tutti i corsi sono svolti presso il CoLab Torre Cimabue



Se vuoi sapere qualcosa di più sul CoLab, visita il nostro sito internet:
www.colab-brescia.it



PRESENTAZIONE DEI CORSI: giovedì 1 ottobre ore 14.30

Per iniziare

In questa sezione sono presenti i 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 o delle difficoltà personali.



1. Ascoltarsi

Lunedì 19, 26 ottobre e 2, 9 novembre dalle 14.15 alle 15.45.

I quattro incontri si pongono l'obiettivo di esplorare la dimensione dell'ascolto attivo, fare richieste, rifiutare richieste. Essere consapevoli del nostro "stare con l'altro" ci può aiutare a vivere meglio casa, lavoro, formazione, amicizie?

2. Ansia e Stress: riconoscerli e affrontarli

Mercoledì 21, 28 ottobre e 4 novembre dalle 14.30 alle 16.00.

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare le persone a conoscere e riconoscere l'emozione dell'ansia e il vissuto dello stress, cercando di dargli un significato e apprendendo delle strategie utili per ridurli e gestirli nella propria quotidianità.

3. Guarire si può

Giovedì 3, 10, 17 dicembre dalle 15.00 alle 16.30.

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.

4. Il riciclo della noia

Lunedì 7, 14 e 21 dicembre dalle 14.15 alle 16.15.

Spesso si abbandonano oggetti "utili" in un cassetto, pensando che serviranno in futuro. Se, invece, quando ci annoiamo li usassimo per creare qualcosa di bello e sostenibile? Il corso mira a combattere la noia in maniera ecologica, utilizzando materiali di riciclo trovati a casa.

5. Capire per aiutare

Per familiari



Martedì 19, 26 gennaio e 2, 9 e 16 febbraio dalle 18.00 alle 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 competenze di base e informazioni sui servizi, anche condividendo vissuti emotivi all'interno del gruppo.

6. Prevenire è meglio che curare: come orientarsi tra i servizi e le opportunità del territorio

Mercoledì 10 e 17 febbraio dalle 14.30 alle 16.30.

Il corso si propone di approfondire il concetto di salute in un'ottica di prevenzione. Verranno presentate le offerte vaccinali e gli screening oncologici gratuiti a disposizione della popolazione e si forniranno gli strumenti necessari per orientarsi nel mondo delle notizie e delle fake news, al fine di riuscire a comprendere quali sono le fonti più affidabili e i servizi a cui rivolgersi.

7. La Legge 68/99: risorse e limiti

Martedì 23 febbraio dalle 18.00 alle 20.00.

Il lavoro è uno dei temi centrali nella vita di ciascuno: permette di avere una autonomia, contribuisce all'identità personale e allo spazio che ci ritagliamo nella società. La Legge 68/99 viene in aiuto a chi vive situazioni di vulnerabilità. Il corso presenterà la legge, e come questa possa essere limite e risorsa.

Se non hai mai partecipato ai nostri corsi negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

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.



8. La sanità vicino a te, scopri la tua Casa di Comunità

Mercoledì 21 e 28 ottobre dalle 18.00 alle 20.00.

Il corso nasce per guidare i cittadini alla scoperta dei servizi di prossimità. Insieme esploreremo il funzionamento del Punto Unico di Accesso (PUA), conosceremo i professionisti a disposizione della comunità e approfondiremo le attività del Consultorio a supporto dei singoli e delle famiglie.

Un'occasione per imparare a orientarsi e usufruire al meglio dei servizi socio-sanitari.

9. Oltre il Click: conoscere il gioco d'azzardo online per scegliere consapevolmente

Mercoledì 18 e 25 novembre 2026 dalle 17.00 alle 19.00.

Il corso intende promuovere consapevolezza sui rischi del gioco d'azzardo online, favorendo la prevenzione e il pensiero critico. I partecipanti verranno accompagnati a comprendere i meccanismi psicologici e comportamentali alla base del gioco problematico e conosceranno i servizi territoriali di prevenzione, ascolto e cura della provincia di Brescia.

10. Chemsex: conoscere il fenomeno per promuovere salute e consapevolezza

Martedì 1 dicembre dalle 17.30 alle 19.30.

Il corso permetterà di conoscere il fenomeno del chemsex (uso combinato di droghe e sesso), comprenderne le caratteristiche, i fattori di rischio e le ricadute sulla salute fisica, psicologica e relazionale. Favorirà una maggiore consapevolezza e orienterà i partecipanti verso strategie di prevenzione e di accesso ai servizi.

11. Tutto il bello che c'è

Martedì 15 e 22 dicembre dalle 18.00 alle 20.00.

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?

12. Le varie facce della luna: alla ricerca della nostra identità personale

Mercoledì 13, 20, 27 gennaio e 3 febbraio dalle 10.00 alle 12.00.

Il corso si propone di approfondire diversi aspetti della propria identità e come questi interagiscano tra loro nella relazione con se stessi e con gli altri.

13. Musica in cerchio

Giovedì 14, 21, 28 gennaio dalle 16.30 alle 18.00.

Il corso propone di utilizzare la musica in cerchio, creata con percussioni e voci, come un luogo in cui suonare insieme, al sicuro... perchè il gruppo è la vera forza motore del suono, è uno spazio e un tempo in cui incontrarsi, giocare e connettersi attraverso la musica.

14. Entrare nel mondo del lavoro con la Legge 68/99

**Per persone
con Lg. 68**



Venerdì 15, 22 e 29 gennaio dalle 9.30 alle 12.00

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

15. Stigma e autostigma

Lunedì 18, 25 gennaio, 1 e 8 febbraio dalle 16.00 alle 18.00

Il corso permetterà ai partecipanti di familiarizzare con i concetti di stigma e pregiudizio, di apprendere le più efficaci tecniche di fronteggiamento di stigma e autostigma. Nei quattro incontri si avrà la possibilità di ascoltare esperienze e testimonianze sui temi trattati da utenti, familiari, operatori dei servizi.

16. Il prezzo nascosto dello shopping compulsivo

Mercoledì 24 febbraio dalle 17.00 alle 19.00.

Il corso si pone l'obiettivo di aumentare la conoscenza dello shopping compulsivo e delle sue caratteristiche, di favorire il riconoscimento dei principali fattori di rischio e dei segnali di disagio, di promuovere strategie di acquisto consapevole e maggiore consapevolezza del rapporto con il denaro e i consumi e di informare su possibili percorsi di supporto e risorse presenti sul territorio.

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.

17. Biodanza: musica_movimento_vissuto

Mercoledì 21 e 28 ottobre, 4 e 11 novembre dalle 10 alle 11.30.

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

18. Scrivere racconti: tecniche e strumenti per iniziare

Giovedì 22 e 29 ottobre dalle 17.30 alle 19.30.

Il corso permetterà di acquisire gli strumenti di base per la composizione di un racconto, partendo da stimoli condivisi che accompagneranno il percorso creativo.

19. Siamo fatti così: imparare a conoscere il proprio corpo e il proprio vissuto emotivo

Giovedì 22 e 29 ottobre, 5 e 12 novembre dalle 15.30 alle 17.00.

Il corso intende promuovere scelte consapevoli per ciò che riguarda la conoscenza del proprio corpo, gli stati d'animo che viviamo, i comportamenti migliori per proteggersi e per vivere una sessualità consapevole e responsabile

20. Piccole strategie per rimanere nel presente

Lunedì 2, 9, 16 e 23 novembre dalle 18.00 alle 19.30.

Se non sei nel presente sei per forza nelle malinconie del passato o nelle ansie per il futuro. Meditazioni e tecniche su come vivere il presente.

21. Supportare con la leggerezza del colore

Per familiari



Martedì 3, 10, 17 e 24 novembre dalle 17.00 alle 19.00.

Ci piacerebbe che fosse più leggero, il ruolo del caregiver? Il caregiver è chi presta assistenza e si prende cura in modo continuativo di una persona cara. Forse bisogna avere degli strumenti per non appesantirsi: acquarelli, tempere, pastelli possono aiutarci a sintonizzarci con i colori del cuore?

22. Stare bene a tavola

Martedì 3 e 10 novembre dalle 10.00 alle 12.00 presso CoLab e 17 e 24 novembre dalle 10.00 alle 13.00 presso Club Itaca.

I partecipanti apprenderanno i principi di un'alimentazione sana e che permetta di ridurre gli sprechi con un occhio al portafoglio, sperimentandosi anche sul campo in una parte pratica.

23. Per la sola ragione del viaggio, viaggiare

Venerdì 27 novembre, 4, 11 e 18 dicembre dalle 10 alle 11.30.

Negli incontri proposti, attraverso la condivisione di esperienze del viaggio e del viaggiare, i partecipanti saranno invitati a considerare il viaggio non solo in luoghi fisici ma anche come esperienza emozionale, interiore e di relazione, condizione dell'esistenza e della vita.

24. Dalla testa ai piedi: balli popolari

Mercoledì 13, 20, 27 gennaio e 3 febbraio dalle 15.30 alle 17.00.

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

25. Introduzione al mondo del sonno

Lunedì 22 febbraio e 1 marzo dalle 17.30 alle 19.00. Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano conoscere e approfondire il "meraviglioso e sconosciuto mondo del sonno". All'interno di uno spazio di condivisione e di confronto con i partecipanti, si affronteranno alcune tematiche fondamentali legate alla gestione del sonno e al rapporto con esso.



In questa sezione sono presenti i corsi pensati per i giovani tra i 18 e i 30 anni, che affiancano il percorso di recovery con strumenti pratici su tempo libero, educazione finanziaria e mondo del lavoro, a sostegno dell'autonomia individuale e dei propri obiettivi personali e sociali.

26. Come occupare il tempo libero

Venerdì 23 e 30 ottobre dalle 10.00 alle 11.30.

Il corso aiuterà a scoprire i propri interessi, le passioni e cosa piace davvero, e a conoscere le opportunità offerte dal territorio per vivere il tempo libero in modo attivo, divertente e ricco di occasioni per stare bene e conoscere nuove persone.

27. Facciamo economia!

Giovedì 12 e 19 novembre dalle 17.00 alle 19.00.

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

28. Preparati alle sfide del mondo del lavoro

Venerdì 5, 12, 19 e 26 febbraio dalle 9.30 alle 12.00.

Si apprenderà come progettare un curriculum efficace e come affrontare un colloquio di lavoro; a seguire si presenteranno le modalità di ricerca del lavoro e le diverse tipologie di contratti.



@colabtorrecimabue



Seguici su Instagram per restare aggiornato sulle nostre attività!

CALENDARIO INIZIO CORSI

	N° corso
ottobre	Ascoltarsi 1
	Ansia e Stress: riconoscerli e affrontarli 2
	La sanità vicino a te, scopri la tua Casa di Comunità 8
	Biodanza: musica_movimento_vissuto 17
	Scrivere racconti: tecniche e strumenti per iniziare 18
	Siamo fatti così: imparare a conoscere il proprio corpo e il proprio vissuto emotivo 19
novembre	Come occupare il tempo libero 26
	Piccole strategie per rimanere nel presente 20
	Supportare con la leggerezza del colore 21
	Stare bene a tavola 22
	Facciamo economia! 27
	Oltre il Click 9
dicembre	Per la sola ragione del viaggio, viaggiare 23
	Chemsex 10
	Guarire si può 3
	Il riciclo della noia. 4
	Tutto il bello che c'è 11
gennaio	Le varie facce della luna 12
	Dalla testa ai piedi: balli popolari 24
	Musica in cerchio 13
	Entrare nel mondo del lavoro con la Legge 68/99 14
	Stigma e autostigma 15
	Capire per aiutare 5
febbraio	Preparati alle sfide del mondo del lavoro 28
	Prevenire è meglio che curare 6
	Introduzione al mondo del sonno 25
	La Legge 68/99: risorse e limiti 7
	Il prezzo nascosto dello shopping compulsivo 16



PRESENTAZIONE DEI CORSI:
giovedì 1 ottobre ore 14.30

COPROGETTAZIONE CORSI NUOVI (partenza MARZO 2027):
martedì 3 novembre dalle 14.30 alle 16.30

Partecipare con idee, proposte e disponibilità alla creazione del catalogo del secondo semestre

**I NOSTRI CORSI
SONO GRATUITI
E APERTI A TUTTI!**

**PER ISCRIVERTI
INQUADRA
IL QR CODE**



Per informazioni o iscrizioni:

- Invia una email a: info@colab-brescia.it
- Visita il sito: www.colab-brescia.it
- Contatta il numero: **339 305 4198**
- Al CoLab il martedì dalle 14.00 alle 18.00 o il venerdì dalle 10.00 alle 12.00.

I corsi si svolgono presso
CoLab Torre Cimabue, via Cimabue 18, Brescia
www.colab-brescia.it