

## 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.



### 15. BIODANZA: MUSICA\_MOVIMENTO\_VISSUTO QUI ED ORA

**Giovedì 13, 20, 27 ottobre e 3 novembre ore 10.00-11.30**

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



### 16. PERCHÉ CI VUOLE ORECCHIO... PAROLE PER SENTIRE

**Venerdì 14, 28 ott. 11, 25 nov. 16 dic. 13, 27 gen. 10 feb. ore 17.00-19.30**

Attraverso l'utilizzo del metodo del laboratorio di scrittura, corredato da attività di gruppo e di condivisione, si cercherà di favorire l'ascolto in profondità partendo dall'ascolto interiore, creando il vuoto da pregiudizi e stereotipi per dedicare attenzione all'ascolto dell'altro/a e costruire legami di reciprocità.



### 17. COME DIFENDERSI DALLO SPID

**Giovedì 3, 10, 17, 24 novembre e 1 dicembre ore 14.30-16.30**

Lo Spid, a cosa serve e come funziona: crearsi e gestirsi un'identità digitale in autonomia.



### 18. PANE E VIDEOGIOCHI

**Mercoledì 16 novembre ore 14.30-16.30**

L'incontro, rivolto ai pazienti, si propone di dare indicazioni su come identificare un uso corretto dei videogiochi, cogliere le differenze tra questi e intendere il videogioco come promotore di competenze.



### 19. LABORATORI DI SPERANZA: SPAZI DI ESPRESSIONE CREATIVA E DI RIFLESSIONE

**Martedì 2, 9, 16 e 23 febbraio ore 14.30-16.30**

Il corso ha l'obiettivo di riattivare la speranza come dimensione dell'interiorità umana, ridarle energia, per una spinta maggiore verso la costruzione del proprio futuro.



### 20. ORGANIZZARE L'ALIMENTAZIONE CON UNA CUCINA SANA E VELOCE

**Venerdì 10 febbraio ore 9.30-11.30**

Il corso offrirà uno sguardo su alcuni metodi di cottura pratici e veloci, utili in particolare a chi vive solo o ha poco tempo ma vuole sempre essere organizzato e mangiare in modo sano.

Il **CoLab Torre Cimabue** è uno spazio di connessione, un ponte tra i Servizi psichiatrici del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze e la comunità locale. È un luogo di prossimità aperto a quanti sono interessati a condividere tematiche inerenti alla salute mentale, un contesto animato di incontri e di esperienze dove è promossa la sensibilizzazione al benessere mentale in contrasto con lo stigma, un punto di ascolto e informazione. Partecipazione, coproduzione (fare insieme), valorizzazione delle risorse individuali e collettive sono le parole-chiave che hanno accompagnato il lavoro di progettazione di utenti, familiari, operatori e cittadini.

I **Corsi FOR (Formazione e Opportunità per la Recovery)** 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".



## INFORMAZIONI

I corsi sono rivolti a operatori, utenti, familiari e tutti i 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: **320 6058157**
- Direttamente al Colab il **martedì dalle 14.00 alle 18.00**

È possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online.



INQUADRA  
IL QR CODE

I corsi si svolgeranno presso il CoLab, Via Cimabue, 18 - Brescia (1° piano Torre Cimabue).

## RECOVERY COLLEGE BRESCIA

studenti del proprio benessere



## CORSI FOR 2022 - 2023 primo semestre



COLAB  
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Spedali Civili

I temi trattati nei corsi fanno riferimento a quattro aree importanti per il proprio benessere personale e sono individuabili con le icone descritte di seguito:



#### **SALUTE**

salute fisica e mentale, cura di sé e dipendenze.



**ABILITA' PER LA VITA:** lavoro, studio, abilità per la vita quotidiana, opportunità e responsabilità



**RELAZIONI:** reti sociali e relazioni personali



**FIDUCIA E AUTOSTIMA:** identità personale, autostima, fiducia, speranza, ricerca di senso.

## 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 FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

### 1. GUARIRE SI PUÒ

**Lunedì 10, 17 e 24 ottobre ore 20.30-22.00**



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.

### 2. LeggiAMOCi

**Martedì 11, 18, 25 ottobre, 8, 15 e 22 novembre ore 14.30-16.30**



Dopo una presentazione del sistema bibliotecario bresciano, a cura di un operatore del settore, che ci permetterà di scoprire come attingere alle risorse a disposizione, esploreremo le 5 vie del benessere secondo il modello della Mental Health Foundation della Nuova Zelanda: coltivare relazioni, mantenersi attivi, essere curiosi, continuare ad imparare ed essere generosi. Per farlo, ci serviremo di testi letterari e testimonianze dirette.

### 3. I PRINCIPALI DISTURBI PSICHICI: IMPARIAMO A CONOSCERLI

**Venerdì 21 ottobre 4, 18 novembre e 2 dicembre ore 16.45-18.45**



Il corso si propone di fare una panoramica sui principali disturbi psichici e di condividere informazioni e conoscenze relative alla loro sintomatologia e al loro trattamento.

### 4. CITTADINANZA CONSAPEVOLE, ISTRUZIONI PER L'USO

**Lunedì 7, 14, 21, 28 novembre, 5 e 12 dicembre ore 18.00-20.00**



"Cos'è la legge 68? A cosa serve l'amministratore di sostegno? ..." Il corso si propone di offrire informazioni utili a diventare cittadini più consapevoli rispetto a opportunità e doveri, sviluppando una maggiore coscienza e conoscenza di quanto è disponibile a sostegno di situazioni di fragilità personale.

### 5. EMOZIONI SENZA TEMPO

**Giovedì 12, 19, 26 gennaio e 2 febbraio ore 18.00-20.00**



Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'interessante e complesso mondo delle emozioni. Si propone di creare uno spazio di condivisione nel quale riflettere sulle diverse modalità con cui le emozioni entrano a far parte della vita di ogni giorno.

### 6. FAMILIARI: PUNTO DI INIZIO

**Giovedì 9, 16, 23 febbraio e 2 marzo ore 18.00-20.00**



Il corso, rivolto ai familiari, si propone di aiutare i familiari dei pazienti a capire come orientarsi nei servizi e a comprendere cosa significa avere un problema di salute mentale. Gli incontri avranno, inoltre, la finalità di creare e rinforzare nei familiari la consapevolezza del loro ruolo.

## 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.

### 7. RICONOSCERE E AFFRONTARE COMPORTEMENTI A RISCHIO

**Lunedì 17, 24 ottobre, 7 e 14 novembre ore 16.00-18.00**



Il corso si propone di comprendere la differenza tra caratteristiche tipiche dello sviluppo individuale e segnali di disagio sul piano psicologico. Verranno introdotte strategie alternative nella gestione del malessere personale in prevenzione di comportamenti a rischio. Questi temi saranno presentati con una modalità informativa e attraverso una discussione guidata.

### 8. DENTRO I SINTOMI DELLA PSICOSI

**Mercoledì 19 ottobre ore 17.00-19.00**



L'incontro, rivolto ai familiari, si pone l'obiettivo di fare esperienza di quelli che sono i sintomi positivi delle psicosi (voci, alterazioni della realtà e dispercezioni) e cercare di costruire un'ottica culturale nuova in cui queste alterazioni hanno un significato ed un valore.

### 9. PRATICHE FILOSOFICHE: COMUNITÀ BENE COMUNE

**Mercoledì 2, 9, 16 e 23 novembre 2022 ore 17.30-19.30**



Il corso si propone di potenziare le abilità di autoriflessione e le capacità di ascolto reciproco. I temi sono approfonditi in un percorso socializzante, che utilizza la filosofia come tramite per generare un dialogo fra i partecipanti.

### 10. ESSERE GENITORI NEL MONDO VIRTUALE

**Giovedì 27 ottobre, 3, 17 e 24 novembre ore 18.00-20.00**



Percorso rivolto ai genitori: insieme scopriremo come educare i nostri figli ad abitare gli ambienti digitali e a gestire opportunità e limiti nell'uso dei social, per contrastare l'isolamento e la dipendenza dalle nuove tecnologie.

### 11. UNA RETE DI OPPORTUNITÀ

**Martedì 10, 17, 24, 31 gennaio, 7 e 14 febbraio ore 18.00-20.00**



Il corso si pone l'obiettivo di far conoscere alcuni servizi utili, cosa offrono, come vi si accede, in quali sedi... Verranno presentati i consultori, Acli, Caritas, Casa Associazioni e i consigli di quartiere, i servizi sociali comunali, Congrega della Carità Apostolica e la Fondazione Bonicelli Pederzani, le cooperative sociali di tipo A e B.

### 12. BIBLIOTECA VIVENTE: ESTIRPARE PREGIUDIZI SEMINANDO STORIE

**Lunedì 16, 23, 30 gennaio e 6 febbraio ore 17.00-19.00**



Il corso si propone di presentare le caratteristiche principali di una Biblioteca Vivente e i suoi obiettivi di contrasto al pregiudizio e allo stigma, dare una opportunità per la nascita e la realizzazione di nuovi libri viventi da inserire nel catalogo della Biblioteca Vivente I-Liber.

### 13. ESCLUSIVAMENTE... BIOGRAFIE

**Venerdì 3, 10, 17, 24 febbraio ore 14.30-16.30**



Le biografie possono essere spunto per comprendere gli eventi della propria vita e dell'altrui esistenza, promuovere cambiamenti interiori e favorire il dialogo su temi a volte difficili da affrontare. Il corso si propone di approfondire alcune biografie significative attraverso racconti, immagini e ascolti.

### 14. #RISPARMIODOMESTICO: EDUCAZIONE AL CONSUMO

**Martedì 21 e 28 febbraio ore 14.30-16.30**



Il corso si pone l'obiettivo di acquisire consapevolezza sul funzionamento dei sistemi energetici e di imparare alcune strategie utili per poter risparmiare sulla bolletta di luce e gas.