





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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p><b>Artisticamente</b> Gruppo di incontro e confronto a partire da stimoli di arti visive e letterarie per un'occasione di scambio reciproco. <b>Lunedì 3 e 10 alle 9.30</b></p> <p><b>Co-progettazione delle attività</b> Attività finalizzata ad organizzare le proposte del mese successivo. <b>Lunedì 17 alle 10.00</b></p> <p><b>Armonicamente</b> Spazio di incontro dedicato e gestito dai pazienti. <b>Lunedì 24 alle 10.00</b></p> <p><b>Officina Serendippo</b> Un gruppo in cui si parla di salute mentale per costruire "Serendippo", la trasmissione che va in onda da sei anni su Radio Onda D'Urto. <b>ogni Lunedì dalle 14 alle 16</b></p> <p><b>Menteserena Young</b> 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. <b>ogni Lunedì dalle 16,30 alle 17,30</b></p>	<p><b>Spazio accoglienza</b> Spazio informale di incontro e di confronto, dove bere un the e fare due chiacchiere sui temi della salute mentale. <b>ogni Martedì dalle 14 alle 16</b></p> <p><b>Infopoint</b> Spazio ad accesso libero per chiedere informazioni sulle attività del CoLab e sulle varie iniziative che vengono proposte ed eventualmente ricevere aiuto nella scelta. <b>ogni Martedì dalle 14 alle 18</b></p> <p><b>Sportello di ascolto e orientamento per famigliari</b> A cura de Il Chiaro del Bosco ETS nell'ambito del progetto Centro per la famiglia <b>ogni Martedì dalle 16 alle 18 (su appuntamento)</b></p>	<p><b>Infopoint</b> Spazio ad accesso libero per chiedere informazioni sulle attività del CoLab e sulle varie iniziative che vengono proposte ed eventualmente ricevere aiuto nella scelta. <b>ogni Mercoledì dalle 14 alle 16</b></p>  <p><b>In evidenza:</b></p> 	<p><b>Menteserena Movie</b> Attività rivolta agli appassionati di cinema. <b>Giovedì 19 alle 16.30</b></p> <p><b>Menteserena</b> 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. <b>Giovedì 6 e 20 dalle 14 alle 16</b></p> <p><b>"Tutti dentro Tutti fuori"; sfida all'ultima domanda, per chi pensa che la salute mentale sia solo degli altri</b> Gioco da tavolo per la Recovery. <b>Giovedì 13 e 27 dalle 14 alle 16</b></p> <p><b>TaciTurni</b> 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. <b>ogni Giovedì dalle 14 alle 16</b></p>	<p><b>Gruppo Mappatura</b> Supporta le singole persone nella ricerca attiva delle risorse del territorio utili al proprio benessere personale. <b>ogni Venerdì dalle 10,30 alle 12</b></p> <p><b>Teatro Base</b> 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. <b>ogni Venerdì dalle 14,00 alle 16,00</b></p> <p><b>Laboratorio di Comunicazione Digitale</b> 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. <b>ogni Venerdì dalle 14,30 alle 16,30</b></p>