RECOVERY {·NET

Vivere la vita al meglio delle proprie possibilità nonostante le limitazioni dovute alla malattia: questa è la definizione di Recovery, ed è da qui che nasce il Progetto Recovery.Net.

Un progetto che si rivolge ad utenti, famigliari, operatori dei Servizi di salute mentale e all'intera comunità locale. Perché la salute mentale riguarda tutti.

Il Recovery CoLab è uno spazio fisico sperimentale di prossimità a supporto di percorsi di cura ed inclusione sociale, aperto a collaborazioni con tutti gli attori del territorio interessati a **promuovere una salute mentale di comunità.**

Partecipazione, coproduzione, valorizzazione delle risorse individuali e collettive sono le parole-chiave che hanno accompagnato il lavoro di coprogettazione di utenti, famigliari, operatori e cittadini.
È un nodo della rete territoriale, un punto di incontro e di orientamento che, intorno **all'idea del benessere personale e collettivo,** supporta percorsi di cambiamento individuale e comunitario.

È un luogo di prossimità per le famiglie, con **la possibilità di conoscere meglio i temi della salute mentale e le opportunità del territorio,** di parlare con operatori e utenti esperti per esperienza per avvicinarci ad un tema che spesso è oggetto di pregiudizio e paura.

Presso la Torre Cimabue di San Polo il **Comune di Brescia**, in accordo con la **Fondazione Brescia Solidale**, ha dato in uso i locali dell'ex Centro Diurno anziani ad **ASST Spedali Civili di Brescia** per svolgere le attività del CoLab in collaborazione con i partner bresciani del Progetto **(Ass. Il Chiarodel Bosco ONLUS, Ass. Teatro19 e Coop. La Rondine).**

Programma CORSI FOR 2021-2022
Formazione e Opportunità per la Recovery

Il Programma FOR (Formazione e Opportunità per la Recovery) è uno spazio formativo e di confronto aperto ad utenti dei servizi, operatori, famigliari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale.
Il Programma consente a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale.
I corsi proposti sono facilitati da operatori ed **"esperti per esperienza".**

INFORMAZIONI

I corsi sono rivolti a operatori, utenti, famigliari e tutti i cittadini interessati. La partecipazione ai corsi è gratuita. Per informazioni o iscrizioni:
- inviare una email a: **colab.bs@recoverynet.it**
- visitare il sito: **www.recoverynet.it** alla pagina "Recovery College"
- contattare il numero: **320 6058 157**
- direttamente **al CoLab il martedì dalle 14.00 alle 18.00**

E' possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online.

INQUADRA IL QRCODE

I corsi si svolgeranno presso il **Recovery CoLab,**
Via Cimabue, 18 - Brescia (1° piano Torre Cimabue).
L'accesso ai corsi sarà garantito nel rispetto della normativa per il contrasto al Covid-19, sarà richiesto il GREEN PASS.

PROGRAMMA CORSI FOR BRESCIA

NOVEMBRE 2021
MARZO 2022

RECOVERY {·NET

welfare in azione — un programma di Fondazione CARIPLO

www.recoverynet.it

PER INIZIARE

In questa sezione sono presenti dei corsi brevi 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 al programma FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

GUARIRE SI PUÒ
Martedì 16 e 23 novembre 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 famigliari.

ALLA "BASE" DI UNA VITA INDIPENDENTE
Venerdì 19, 26 novembre, 3, 10 dicembre - ore 14,00-16,00
Come conoscere e riconoscere i bisogni, gli obiettivi e le risorse e progettare un piano d'azione.

IL VISSUTO DEI FAMIGLIARI
Venerdì 19, 26 novembre, 10, 17 dicembre - ore 18,30-20,00
Il corso si rivolge ai famigliari di persone che soffrono di un problema di salute mentale. Si propone di facilitare il dialogo e condividere strategie per la gestione delle difficoltà.

COMUNICAZIONE E ASCOLTO
Giovedì 13, 20, 27 gennaio, 3 febbraio 2022 - ore 10,00-12,00
Il corso si pone l'obiettivo di riflettere sulle proprie modalità comunicative e di sperimentare strategie alternative.

LA GESTIONE DELLO STRESS
Martedì 22 febbraio 2022 - ore 10,00-12,00
Il corso si rivolge ai pazienti e si propone di fornire informazioni e strategie per gestire momenti di stress.

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.

RI-STUDIARE
Venerdì 19, 26 novembre, 10, 17 dicembre - ore 16,30-18,00
Il corso si rivolge agli utenti che stanno svolgendo un corso di studio o lo hanno interrotto. Si propone di migliorare il metodo e la pianificazione dello studio, oltre che valutare insieme un orientamento alla scelta scolastica.

CHANGE: CAMBIAMENTO CREATIVO
Martedì 30 novembre, 7, 14, 21 dicembre - ore 14,00-16,00
Il corso accompagna i giovani partecipanti alla scoperta di sè attraverso strumenti comunicativi e nuovi linguaggi espressivi volti ad aumentare l'autostima e il senso d'identità, in una prospettiva di cambiamento e di potenzialità per stare bene.

LA FORTUNA DI VIVERE? RIFLESSIONI SULLA SPERANZA
Martedì 25 gennaio, 1, 8, 22 febbraio 2022 - ore 14,30-16,30
Riconsiderare l'importanza della speranza come àncora lanciata in avanti, come sguardo ampio, come strada, come solidarietà, come spinta interiore, come azione individuale e condivisa.

COMPRENDERE E GESTIRE I DISTURBI DELL'UMORE
Mercoledì 9, 16, 23 febbraio, 2 marzo 2022 - ore 14,30-16,30
Il corso si rivolge ai pazienti che hanno vissuto l'esperienza della depressione o del disturbo bipolare. Si propone di condividere informazioni e conoscenze sulla sintomatologia e sulle strategie di fronteggiamento.

HO DIRITTO DI DIRE ANCHE NO
Giovedì 10, 17, 24, 31 marzo 2022 - ore 10,00-12,00
Il corso concorre a favorire la gestione delle difficoltà relazionali migliorando la qualità della comunicazione e dell'espressione del proprio punto di vista.

DIMMI DI CHE RETE SEI...
Martedì 15,22 marzo 2022 - ore 10,00-12,00
Il corso introduce al mondo dei social e del web in generale, mettendo in luce le caratteristiche principali di questi strumenti, le potenzialità ed anche i rischi connessi all'uso/abuso.

PER ANDARE OLTRE

In questa sezione sono presenti quei 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.

AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ
Martedì 11, 18, 25 gennaio, 1, 8 febbraio 2022 - ore 10,00-12,00
Il corso si propone di fornire informazioni relative all'educazione sessuale ed inoltre di esplorare le similitudini tra sentimenti vissuti con famigliari, amici, partner e relazioni affettive.

IL VOLONTARIATO COLORA LA VITA
Martedì 11 e 18 gennaio 2022 - ore 15,00-17,00
Il corso si pone l'obiettivo di far conoscere il terzo settore e le sue funzioni nella Comunità anche attraverso le testimonianze dirette di volontari.

METTIAMOCI AL LAVORO!
Venerdì 14, 21, 28 gennaio 2022 - ore 14,30-16,30
Per conoscere alcuni strumenti utili a sperimentarsi nell'area del lavoro e presenti nel nostro territorio: S.A.R. (Socializzazione in Ambiente Reale), tirocini, I.P.S. (Individual Placement and Support) .

MUSICA È... NEW VOYAGER GOLDEN RECORD
Venerdì 4, 11, 18 febbraio, 4 marzo 2022 - ore 14,30-16,30
Il corso vuole offrire una prospettiva di avvicinamento alla musica classica, facendo conoscere, insieme ad alcune delle più celebri composizioni, qualche aneddoto sui relativi autori, trascorrendo qualche ora piacevole in compagnia di alcuni brani.

LeggiAMOci
Martedì 1, 8, 15, 22 marzo 2022 - ore 14,00-16,00
Il corso si propone di far avvicinare le persone agli spazi delle biblioteche e offrire momenti di approfondimento della conoscenza di sé stessi attraverso letture mirate.