

# **Il Laboratorio di Mindfulness**

Il nostro laboratorio di Mindfulness, condotto da una psicologa esperta, è una ottima opportunità per migliorare la propria consapevolezza, per allenare la mente a rapportarsi con la realtà in modo più proficuo.

---

## **Il Parent Training per le famiglie**

Un utilissimo spazio di supporto e di confronto, sia per chi ha da poco scoperto una diagnosi complicata da comprendere, sia per chi abbia bisogno di suggerimenti per risolvere dubbi inevitabili nel percorso di vita di un figlio adolescente o adulto.

---

## **Acting game**

Recitare giocando per imparare nuovi linguaggi espressivi nell'interazione con gli altri, sotto la guida di esperto professionista.

---

# **Invito al volontariato**

Vuoi sperimentare nuovi modi di trascorrere il tempo libero? prova a unirti al nostro gruppo di volontariato, potrai provare a dedicarti a piccole attività di artigianato, alla cura delle piante, alla coltivazione di un orto...! in un gruppo rilassato e amichevole.

---

# **Il laboratorio di abilità sociali per adolescenti**

Vuoi potenziare le tue capacità di relazionarti con gli altri? partecipa al nostro Laboratorio di gruppo!

---

# **Laboratorio di filosofia**

Il nostro Laboratorio di "Filosofia in pratica" stimola la riflessione, spinge al confronto e all'accettazione delle opinioni diverse dalle proprie, aiuta a costruire relazioni basate sullo scambio e sulla condivisione di esperienze.

# IL LABORATORIO DI PITTURA

## LABORATORIO DI DISEGNO E PITTURA

E' una proposta rivolta a persone  
nello Spettro Autistico dai 15 anni in su.

Il nostro laboratorio di Disegno e Pittura è costruito insieme a chi partecipa, raccogliendo proposte e desideri, offrendo spazi per stimolare la creatività e potenziare le capacità espressive di ognuno, sperimentando nuove interessanti tecniche in un clima rilassante e amichevole.



E' UN'INIZIATIVA DI LEM ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

VIA PIRANDELLO, 84/E - SESTO SAN GIOVANNI

[WWW.ASSOCIAZIONELEM.ORG](http://WWW.ASSOCIAZIONELEM.ORG)

Per partecipare, scrivi a: [info@lem-aps.org](mailto:info@lem-aps.org)

con il contributo di

