

## IL PROGETTO:

L'associazione "Auto Mutuo Aiuto Bergamo" in collaborazione con il *Centro Servizi Bottega del Volontariato* ha delineato un progetto per valorizzare la crescita e lo sviluppo dell'attività dei gruppi di auto mutuo aiuto come fondamentale risorsa per la comunità.

Il progetto "Star bene e far star bene: l'auto mutuo aiuto per il benessere dei cittadini e della comunità" prevede incontri di sensibilizzazione, informazione generale, approfondimento su tematiche specifiche, la realizzazione di una ricerca sui gruppi AMA e l'aggiornamento della mappatura dei gruppi operanti nella provincia.

L'Associazione AMA intende realizzare gli incontri aperti alla popolazione con il coinvolgimento di enti e organizzazioni particolarmente attente e sensibili ai bisogni delle persone e creare così possibilità di ampliare la rete di gruppi presenti nella provincia di Bergamo



## Partecipazione gratuita

**Per informazioni:** Bruna Allievi  
tel.333/1270457 e-mail: [bruna.allievi@virgilio.it](mailto:bruna.allievi@virgilio.it)

*Progetto: "Star bene e far star bene. L'auto mutuo aiuto per il benessere dei cittadini e della comunità"*



# Accogliere e condividere il lutto



L'auto mutuo aiuto come risorsa per chi si trova ad affrontare un lutto



**18 novembre 2010**

**Ore 20,45**

**Villa d'Almé, Sala Consiliare del Comune,  
Via Locatelli Milesi, 16**

Quando qualcuno ci lascia, il dolore è grande e la vita diventa più faticosa.

Non sempre in queste situazioni riusciamo a vedere o intravedere una possibilità per andare avanti.

Qualsiasi sia il rapporto che si interrompe per ognuno, padre, madre, moglie, marito, figli, fratelli e sorelle, il dolore è vissuto in modo molto personale.

Ogni individuo riesce a reagire in base alla sua storia ed ai suoi vissuti che possono trovare empatia nelle testimonianze di chi condivide la stessa esperienza.

Partecipare ai gruppi di auto mutuo aiuto è l'occasione per apprendere modalità costruttive per gestire i momenti di sofferenza e solitudine.

Le persone testimoniano i propri vissuti comunicando e mettendosi in ascolto per un leale e rispettoso scambio di esperienza nel rispetto dei tempi di ognuno.

Ne scaturisce un legame sincero che consente di trasformare il dolore dell'assenza non più in rimpianto ma in una dolce nostalgia.

## **Programma:**

### **ore 20.45 - Presentazione del progetto**

Presentazione del Progetto "Star bene e far star bene: l'auto mutuo aiuto per il benessere dei cittadini e della comunità "

**Tiziana Gasparini**

**Presidente Associazione AMA Bergamo**

### **ore 21.00 - "Aiutami a dire addio"**

**Dario Pangrazzi**

**Esperto in gruppi di auto mutuo aiuto per l'elaborazione del lutto**

### **ore 22.00 - Testimonianze**

Testimonianze dei gruppi di auto mutuo aiuto attivi nella provincia di Bergamo

**Modera Bruna Allievi - Associazione AMA**

"Ciascuno ha un proprio modo  
di vivere e di amare,  
così come di vivere la propria sofferenza  
e ciascuno deve trovare il proprio modo  
per affrontare il dopo".