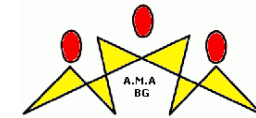


L' **Associazione "Auto Mutuo Aiuto Bergamo** e l'**Associazione Volontari e Sostenitori dell'Hospice di Vertova** intendono attivare gruppi di auto mutuo aiuto che offrano sostegno e conforto a chi vive la sofferenza della perdita di una persona cara. E' importante in questi momenti non sentirsi soli ma poter condividere con altri che vivono la stessa situazione, trovare un sostegno e un confronto che rendano meno pesante questa dolorosa esperienza della vita.

I gruppi di auto mutuo aiuto sul lutto costituiscono una risposta a questi bisogni e una risorsa per tutti coloro che si trovano in questa situazione e per la comunità in cui vivono.

L'incontro vuole essere un'occasione di informazione e sensibilizzazione alla popolazione, agli enti e alle organizzazioni particolarmente attente e sensibili ai bisogni delle persone e creare così la possibilità di ampliare la rete di gruppi presenti nella provincia di Bergamo.



AIUTARE A DIRE ADDIO: accogliere e condividere il lutto

**10 maggio 2011
ore 20.45**

presso la Sala Polivalente
della Fondazione
Card. G.Gusmini
via San Carlo, 30
Vertova (Bg)

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.

ore 20.45 saluti introduttivi

Tiziana Gasparini

Presidente

Associazione AMA Bergamo

Stefano Testa

Presidente

Associazione Volontari e Sostenitori

Hospice Vertova – ONLUS

21.00

Giusi Andreini

Riuscire a dire addio

psicologa, formatrice,

Associazione AMA Bergamo

21.30

Andrea Noventa

L'auto mutuo aiuto una risorsa personale e comunitaria

psicologo, psicoterapeuta,

Associazione AMA Bergamo

ore 22.00

Testimonianze

dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto attivi nella provincia di Bergamo.

Consegna attestati di frequenza ai corsisti del 2° corso

volontari in Hospice

Ci abituiamo al buio

quando la luce è spenta;

dopo che la vicina ha retto il lume

che è testimone del suo addio,

per un momento ci muoviamo incerti

perchè la notte ci rimane nuova,

ma poi la vista si adatta alla tenebra

e affrontiamo la strada a testa alta.

Così avviene con tenebre più vaste

quelle notti dell'anima

in cui nessuna luna ci fa segno,

nessuna stella interiore si mostra.

Anche il più coraggioso prima brancola

un po', talvolta urta contro un albero,

ci batte proprio la fronte;

ma, imparando a vedere,

o si altera la tenebra

o in qualche modo si abitua la vista

alla notte profonda,

e la vita cammina quasi diritta.

Emily Dickinson, 1859